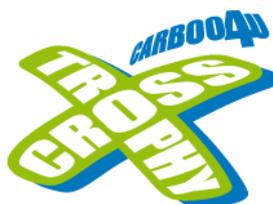


News und Presse 2010

[Home](#) [Zum LA-Newsarchiv 2000-2009](#) [Zu Berichten der Triathlonabteilung](#) [Start](#)



Heimsiege mit flotten Zeiten auf kräftezehrendem Schneeparcours

Über 400 Meldungen beim 16. Carboo4U Griesheimer Silvesterlauf

31.12.10 Griesheim Auch im tiefsten Winter blieb der Wettergott den Griesheimern am Silvesternachmittag wohlgesonnen. Während die Silvesterläufe andernorts, wie z. B. in Heddesheim, Schifferstadt und Ober-Rodenbach, abgesagt werden mussten, präsentierte die TuS-Leichtathletikabteilung im Griesheimer Wald bei Temperaturen um Null Grad eine gut zu belaufende Strecke. Nicht zuletzt deshalb konnte sich das Organisationsteam über nicht erwartete 400 Starter freuen. Äußerst kräftezehrend war der schneebedeckte Parcours dennoch, die richtige Laufsuhwahl spielte eine nicht unerhebliche Rolle: „Lasst die Discoschlappchen zuhause und bringt gut profiliertes Schuhwerk mit. Auch Spikes können getragen werden.“

10 km : TuS-Doppelsieg

Fest in Griesheimer Hand blieb der Carboo4U Griesheimer Silvesterlauf auch in diesem Jahr. Paul Schuster vom Triathlon Bundesliga Team Carboo4U TuS Griesheim gewann in flotten 33:11,9 Minuten vor seinem Teamkollegen und Vorjahressieger Sebastian Dehmer. Der ehemalige Junioren-Weltmeister erreichte den Waldspielplatz in 33:40,4 Minuten. Tolle Zeiten in Anbetracht der Verhältnisse.

Bei den Frauen erkämpfte sich Kerstin Lüken, ebenfalls vom Carboo4U TuS Griesheim Triathlon-Bundesligateam, in 41:46,5 Minuten den Erfolg vor Tanja Zehnder vom TSV Pfungstadt in 41:54,4 Minuten.





Start des 10-km-Laufs / Sieger Paul Schuster / Zweiter: Sebastian Dehmer / Siegerin: Kerstin Lücken

Dominik Burkhardt, der Siegläufer der TuS-Leichtathleten, ließ es bewusst etwas langsamer angehen, gewann aber dennoch in 38:38,1 min seine Altersklasse M30. Hart erkämpft hat sich Geburtstagskind Axel Seipel seinen Sieg in der M60. Mit 45:06,9 min hielt er auf der Zielgeraden Lutz Drechsler von der LG BSN um knapp 2 Sekunden auf Abstand. Einen weiteren Altersklassensieg erlief sich Ute Diefenbach in der W50 mit 53:52,3. Als Dritte der W45 kam Astrid Schrädt nach 59:02,6 min ins Ziel am Waldspielplatz an der Goethestraße.

Insgesamt starteten beim heimischen Silvesterlauf 57 Leichtathleten und Triathleten aus den Reihen des TuS - eine weitere Bestätigung der von Veranstaltungsleiter Thomas Zöller ausgegebenen Devise „Helfen und Laufen“.

5 km: Zahlreiche Altersklassensiege für den TuS

In der weiblichen B-Jugend setzte sich Mascha Trietsch in 21:27,4 min vor Katharina Zöller in 23:53,7 durch. Lisa Sieburger war in der weiblichen A-Jugend in 21:55,6 nicht zu schlagen. Die W40 sicherte sich Eva Zöller in 24:59,8, die W50 ging in 31:56,0 an Karin Krestan. Weitere Podiumsplätze erliefen sich Ruth Armstrong (2./W40) in 26:16,9 und Aslan Öztürk (3./M20) in 21:48,9 min.

Schülerläufe: Moritz Hofmann wieder vorn

Moritz Hofmann heißt der Sieger des Schülerlaufs über 2,1 km für die A- und B-Schüler. Er wiederholte seinen Vorjahressieg in 8:22,5 min. Dritte Plätze erreichten praktisch zeitgleich Sebastian Theil (9:00,3) bei den A-Schülern und Leon Günther (9:00,5) bei den B-Schülern.

Auf der 1,1-km-Runde für die jüngeren Schüler und Schülerinnen waren die TuS-Mehrkämpfer stark vertreten. Gesamtzweiter in 5:12,1 Minuten wurde Leon Steinmann vor seinen Trainingskameraden Max Hammann (5:13,5) und Jan Zelinger (5:26,7) als bester D-Schüler. Der 7-jährige Noel Steinmann setzte sich mit 6:26,5 bei den E-Schülern durch. Weitere Podiumsplätze erreichten Michelle Dasler (3./WSC, 5:34,2), Daniel Wurm (2./MSD, 5:43,4), Niklas Bischof (3./MSD, 5:43,9) und Anna Schottenheimer (3./WSD, 6:05,5).

kh 1.1.2011 Ergebnisse: [Griesheim](#) Bilder: [zoeller-foto](#) Bericht im [LaufReport](#)

Monika Resch: Kampfrichterin der Saison 2010

31.12.10 Griesheim Bereits im November 2010 wurde Monika Resch, unsere Leichtathletik-Jugendwartin in der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim, vom HLV-Kreis Darmstadt-Dieburg als Kampfrichterin der Saison 2010 geehrt.

Die ausgebildete Kampfrichterin war vom 21. Februar bis 29. August 2010 sechsmal als Riegenführerin, zweimal beim Weitsprung und einmal beim Hochsprung im HLV-Kreis Darmstadt-Dieburg eingesetzt und damit die meist eingesetzte Kampfrichterin der Saison 2010.



Monika Resch bei der Arbeit:

Auch beim Griesheimer Silvesterlauf war die Kampfrichterin der Saison 2010 im Einsatz.

Beim Ehrungsabend des Kreises am 19. November 2010 im Bürgerhaus Sonne in Alsbach wurde sie mit einem Pokal geehrt. Die TuS-Leichtathleten gratulieren herzlich!

kh 1.1.2011 Bild: [zoeller-foto](#)

Reinheimer Pokallauf: TuS-Mannschaft erneut Pokalgewinner

12.11.10 Reinheim Trotz Abwesenheit der TuS-Triathlonabteilung, die den Reinheimer Pokallauf in diesem Jahr nicht in das Trainingskonzept integriert hat, sicherten sich die TuS-Läufer erneut den Mannschaftssieg. Bei widrigen Bedingungen um die 3 Grad und kaltem Gegenwind auf dem Höhenweg wurde den Sportlern bei der 33. Auflage des Pokallaufs alles abverlangt. Tiefster Schneematsch, durchzogen von laufschihtiefen Sturzbächen und eine verlehnte Baustellenpassage sorgten für Cross-Feeling pur. Geräumt und gut zu belaufen waren die dazwischen liegenden Asphaltabschnitte. Kein Wunder, dass die Laufzeiten durchweg mehr als 5 Minuten über normalen Reinheimzeiten lagen. Spaß gemacht hat es den Meisten trotzdem - und der Veranstalter zeigte sich in Anbetracht der Wetterverhältnisse mit 92 Läufern im Ziel durchaus zufrieden.



Links: Start zur Reinheimer Schlamm-, Schnee- und Wasserschlacht - hier ist noch nichts davon zu sehen.

Mitte: Doppelsieg in der M60 durch Axel Seipel (48:52) und Klaus Hofmann (49:33)

Rechts: Gunnar Gölzenleuchter nimmt den Mannschaftspreis entgegen: zum siegreichen TuS-Team zählen

neben Gunnar (42:34, Einlaufsechster und M45-Sieger) Thomas Zöllner (45:38, 3./M45), Axel Seipel und Klaus Hofmann.

kh 11.12.2010 Ergebnisse: [Reinheim](#) Bilder: [zoeller-foto](#) (1) Heitzenröder (2)

Gut abgeräumt beim Pfungstädter Advents-Crosslauf

28.11.10 Pfungstadt Gut abgeräumt haben die TuS-Leichtathleten von Jung bis Alt beim 42. Pfungstädter Advents-Crosslauf am Vormittag des ersten Adventsontags. Winterlich kalt war's, obwohl sich zeitweise sogar die Sonne blicken ließ. Trotz der Niederschläge der vergangenen Tage ließ sich die bewährte Runde rund um das TSV-Sportgelände auch ohne Spikes gut belaufen.

Mit 26 Sportlern war der TuS Griesheim stark vertreten, und das nicht nur zahlenmäßig. Neben vier Altersklassensiegen liefen die Mehrkämpfer, Laufjugend und Senioren zusammen 12 weitere Podiumsplatzierungen heraus.

Die Laufrunde der Jüngsten - bis 9-Jährigen - war etwa 1400 Meter lang. Die Jungs erliefen sich mit Niklas Bischof (6.), Jan Zelinger (8.) und Luca Günther (13.) mannschaftlich geschlossen den zweiten Platz. Zum dritten Platz der Schülerinnen-Mannschaft trugen Sina Wissmann (7.), Fabienne Klinger (4.) und Loreen Dasler (5.) bei, dazu noch abgesichert durch Sophia Hammann als 7. ihrer Altersklasse.



Die erfolgreiche Mehrkampffjugend der TuS-Leichtathletik beim Pfungstädter Advent-Crosslauf, betreut, beobachtet und angefeuert von Trainer Jens Lehnert.

V.l.n.r.: Michelle Dasler, Tamara Bischof, Trainer Jens Lehnert, Fabiola Schelmbauer, Fabian Haßa, Sina Wissmann, Fabienne Klinger

Die 10- bis 13-Jährigen waren mit 1620 Meter dabei. Hier war Max Hammann als Zweiter der M11 schnellster TuS-Schüler in 6:37 Minuten. Nur knapp dahinter in 6:44 folgte mit Leon Steinmann der Dritte der M10. Zusammen mit Fabian Haßa (14./M10, 7:38) bestieg das Trio das Podium auf Platz 3 der M10/11. Einzige TuS-Schülerin auf dieser Strecke war Michelle Dasler, sie lief mit 7:42 auf Platz 8 der W11. Den Klassensieg in der M12 holte sich Leon Günther in 6:17 min ungefährdet. In der W12 platzierte sich Tamara Bischof in 8:06 min als Achte.

Einen weiteren Klassensieg sicherte sich ebenfalls deutlich in der M14 Sebastian Theil in 12:52 über 2940 Meter. Im Cross-Sprint - einer Crossvariante, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut - über 800 Meter lief Sebastian Hanson in der MJB als Fünfter ins Ziel.

Den Abschluss der wie immer stimmungsvollen Traditionsveranstaltung in Pfungstadt bildeten die Läufe der Frauen/Seniorinnen über 3160 Meter und der Männer/Senioren über recht lange 7780 Meter. Das Damenteam erreichte mit knappem Rückstand auf den TV Hergershausen einen erfreulichen dritten Platz in der Besetzung mit Petra Bischof (15:02) als Vierte der W40, Birgit Adler (15:31) als Dritte der W45 und Martina Dorsheimer (15:59) als W40-Fünfte.

Auf der Männer-Langstrecke über 5 Runden mit 7780 Metern demonstrierte der zweifache Triathlon-Juniorenweltmeister Sebastian Dehmer als Gesamtdritter mit 24:56 Minuten wieder einmal seine Laufstärke. Mit 26:59 dominierte Michael Obst klar die M40. Zusammen mit dem Fünften der M45, Gerd Geisenhof (31:47), der den Sechsten M45er, Thomas Zöller (31:57),

nach langer Aufholjagd noch abging, holte sich das Trio Platz Zwei bei der Masterswertung ab M40. Das zweite TuS-Mastersteam erlief sich Platz Vier - hier gewann Klaus Hofmann mit 34:16 klar die M60, Rudolf Ziegler glänzte mit 36:08 als M55-Zweiter und Heinz Heitzenröder erkämpfte sich mit 36:45 im Endspurt den zweiten Platz in der M65. Ebenfalls auf dem Podium zu finden war Wolfgang Heß als M60-Dritter in 38:47 Minuten.

Gut bestückt mit Schokoladennikoläusen und Siegespreisen machte man sich nach dem sportlichen Vormittag allenthalben gut gelaunt auf den Heimweg zum erholsamen Adventnachmittag.

kh 28.11.2010 Ergebnisse: [Pfungstadt](#) Bild: Andrea Haßa

Weltklasse beim Cross und Duathlon am Hockenheimring

21.11.10 Hockenheim Bereits zum dritten Mal richtete die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim auf dem ADAC-Fahrsicherheitsgelände im Hockenheimring den **Cross und Duathlon am Ring** aus. Mit Steffen Justus und Rebecca Robisch war Weltklasse am Start. Der Triathlon-Vizeweltmeister und amtierende Deutsche Meister gewann ebenso wie seine Freundin und Nationalkadertriathletin Rebecca Robisch locker sowohl den Duathlon als auch den Crosslauf über 6 Runden.

„Ein toller Parcours, sehr spannend und abwechslungsreich“ - „Noch crossiger als im letzten Jahr!“ - „Ein meisterschaftswürdiges Gelände“ - Kommentare, die Veranstalter Thomas Zöllner und sein Team gerne als Lohn für lange Planung und intensive Vorbereitung entgegen nahmen. Auch die gestiegenen Teilnehmerzahlen waren Anlass zur Freude, beim Duathlon verzeichnete man gar eine Verdoppelung der Zieleinläufe. Die Wettbewerbe zählen zur Carboo4U Duathlon Challenge bzw. zur Carboo4U Crosstrophy.

Neben ihrer organisatorischen Aufgaben ließen es sich die TuS-Leichtathleten nicht nehmen, auch selbst zu starten. So war Thomas Zöllner im Lauf über 2 XL-Runden (ca. 3 km) mit 12:36,8 min als Gesamtvierter im Ziel. Auch Klaus Hofmann als M60-Sieger in 13:50,9 und Heinz Heitzenröder als M65-Sieger in 14:05,1 sowie Wolfgang Heß als M60-Zweiter in 15:02,2 hatten sichtlichen Spaß an der abwechslungsreichen kurvigen und komplett einsehbaren Strecke. Im Schülerlauf über etwa 1000 Meter lief Isabell Armstrong-Cowell auf Platz 3 der C-Schülerinnen.



Im Labyrinth der Cross-Strecke im Hockenheimring



Auf der Duathlon-Radstrecke: Klaus Hofmann /
Beim 2. Lauf: Steffen Justus, Ingo Schummer und Peter Jung

Ihre Mutter Ruth Armstrong holte sich beim Duathlon den Sieg in der W40. Die 3 km Crosslauf, 16 km Rennrad und nochmals 3 km Crosslauf bewältigte sie in 1:20:46 Stunden. Peter Jung (M50) und Ingo Schummer (M45) absolvierten den Wettkampf weitgehend gemeinsam und kamen zeitgleich mit 1:06:40 Stunden jeweils als Vierte ihrer Altersklassen ins Ziel. Klaus Hofmann gab nach 1:13:37 als Dritter der M60 zu Protokoll, dass mit müden Beinen einfach nicht gut laufen ist - aber Spaß hat es trotzdem gemacht.

20.11.10 Seligenstadt/Maikammer Tags zuvor war in Seligenstadt Auftakt der dortigen Winterlaufserie, während im pfälzischen Maikammer Gelegenheit zum **Berglauf auf den Kalmit** geboten wurde. In Seligenstadt holte sich TuS-Langstreckler Axel Seipel im Lauf über 5 km mit 20:36 den Sieg in der M60. Auf den Kalmit wird weitgehend auf der Asphaltstraße gelaufen. Für die 8,1 Kilometer mit 505 Höhenmetern benötigte unser 59-jähriger Laufdoktor Rudolf Ziegler vom TuS Griesheim 47:07 min. Rudolf Walter lief mit 49:42 auf Platz 9 der M60, Andrea Schweiger kam als vierte W55-Frau in 52:52 min ins Ziel.

kh 25.11.2010 Ergebnisse: [Hockenheim Cross](#) [Hockenheim Duathlon](#) [Seligenstadt](#) [Kalmit](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

TuS-Leichtathletikjugend crosst auf der Lichtwiese

21.11.10 Darmstadt Am vergangenen Sonntag (21.11.10) fand bereits zum 26. Mal der alljährliche Darmstadt-Cross auf der Lichtwiese statt. Die Leichtathletik-Jugend des TuS Griesheim war in den durchweg stark besetzten Schülerläufen gut vertreten.



Die TuS-Leichtathletikjugend mit Trainer Jens Lehnert beim Darmstadt Cross: Leon Steinmann, Isabell Resch, Sina Wissmann, Fabian Haßa, Lucas Bayer, Jan Zelinger (fehlt im Bild)

Bei den Schülerinnen W9 belegte Sina Wissmann mit 6:19 min den 17. Platz. Es folgte Isabell Resch, die mit 6:31 min den 20. Platz erreichte.

Bei den Schülern M9 erreichte Jan Zelinger von der Laufjugend nach 6:11 min das Ziel und wurde 30ter.

Lucas Bayer, Fabian Haßa und Leon Steinmann gingen bei den Schülern M10/11 über 1300 m an den Start. Ins Ziel kam Leon Steinmann nach 5:12 min und wurde Siebter. Fabian Haßa erreichte die Ziellinie nach 6:12 min als 24ter, und Lucas Bayer wurde nach 7:05 min 28ter. In der Mannschaftswertung belegte das Trio den dritten Platz.

Im Lauf der B-Schüler über 2500 Meter erreichte Leon Günther mit 10:36 min den zehnten Platz in der M12.

mr 25.11.2010 Ergebnisse: [Darmstadt](#) Bild: Monika Resch

RüsselCross - der Duathlon mit Kultstatus

13.11.10 Rüsselsheim Beliebt wie eh und je ist der Rüsselsheimer Crossduathlon - der Rüsselcross. Der zweite Lauf der Carboo4U Duathlon Challenge vermeldete die Rekordzahl von 249 Finishern. Auch Thomas Zöller, der Organisator der Duathlon Challenge, ließ es sich diesmal nicht nehmen, selbst zu starten. Und behauptete sich in seinem ersten Duathlon überhaupt mit 1:20:39 Stunden für die Distanzen 5-20-2,5 km beachtlich. Zudem filmte er dabei die gesamte Lauf- und Radstrecke mit einer kleinen Videokamera. Am Brustgurt befestigt lieferte die Kamera tolle Eindrücke - der elfminütige Zusammenschnitt ist bei YouTube unter www.youtube.com/watch?v=FZFEgdLV-jk zu sehen.

Viele Erststarter in Rüsselsheim waren der Meinung „ganz schön matschig war's im Wald“. Wiederholungstäter hielten dagegen: „Im Vergleich zu manchen Jahren war es relativ trocken“. Zweifelsfrei trocken und warm war es jedenfalls von oben, beste Bedingungen also für Athleten und Zuschauer.



Ingo und Thomas im Strohhallen-Slalom

Stephan und Klaus im Endspurt

Auch diesmal sprangen wieder Treppchen-Platzierungen für die TuS-Athleten heraus. Schnellster TuS-ler war in diesem Jahr der Gesamt-Fünzehnte Mike Janovsky, mit 1:10:20 Stunden auf M20-Platz 3. Der ESOC-Mitarbeiter Brendan Richardson landete mit 1:16:45 auf dem elften M45-Platz. Ein starkes Rennen - und endlich defektfrei beim Rüsselcross - mit gleichwertigen Lauf- und Radsplits zeigte Ingo Schummer als Vierzehnter der M45 in 1:17:16. In der M60 holte sich Klaus Hofmann in 1:20:36 mit derzeit starkem zweiten Lauf den zweiten Platz. Es folgte Stephan Keufen (M45) mit 1:22:41 Stunden. Hans Ralf Leistner, ebenfalls M45, überquerte nach 1:26:32 die Ziellinie an der Helen-Keller-Schule in Rüsselsheim-Königstädten.

kh 16.11.2010 Ergebnisse: [Rüsselcross](#) Bilder: [zoeller-foto](#) Videolink bei [YouTube](#)

„TuS Night Runner“ glänzen in Trebur Erfolge der TuS-Läufer auch in Wiesbaden und Jügesheim

12.11.10 Trebur Nicht zu bremsen war das Damenteam der TuS-Leichtathleten am Freitagabend bei der **Treburger Laufnacht**. Als „TuS Night Runner“ liefen Ulli Seifert, Petra Bischof und Carolin Bilz bei der Staffel über insgesamt 3,1 Kilometer ein tolles Rennen. Nach 12:20,3 Minuten verpassten sie den ersten Platz nur um 3 Sekunden. „Ich hätte nicht gedacht, dass wir so eine Zeit hinbekommen“, freute sich Petra Bischof.

Auch ihre Töchter Tamara und Niklas waren bei der hervorragend besuchten Laufnacht an einem ungewöhnlich warmen Novemberabend am Start. Auf der 1-km-Runde durch die Fachwerkkulisse von Trebur war der 9-jährige Niklas 4:18,3 Minuten unterwegs, seine um 3 Jahre ältere Schwester Tamara lief auf der doppelt so langen Strecke in 9:17,6 auf den sechsten Platz. Auf Platz 3 in der W7 kam Loreen Dasler mit 4:26 min, ihre Schwester Michelle landete in der W11 mit 8:58 min ebenfalls auf dem dritten Platz.

In der sog. Fitness-Challenge über 3,1 km holte sich Lutz Lindig den vierten Platz in der M40 in 12:59. Beim Hauptlauf, der Volksbank-Challenge über 6,2 km, lief Thomas Zöllner zum Sieg in der M45 in 23:44 Minuten.

13.11.10 Wiesbaden Nicht einfach waren die Bedingungen beim 19. **Waldsträßer Crosslauf** in Wiesbaden. Milde Temperaturen, Windböen und der aufgeweichte Wiesenboden machten es den Crosslauf-Fans auf der attraktiven Strecke im Schloßpark Wiesbaden-Biebrich schwer. Axel Seipel hatte seine Spikes zu Hause gelassen, gewann aber trotzdem die Langstrecke über 6 km in der M60 mit 25:25 Minuten. Aslan Öztürk lief in der Männerhauptklasse in 27:51 auf den sechsten Platz.

6.11.10 Jügesheim Die traditionsreiche **Jügesheimer Winterlaufserie** startete am 6. November. Trotz des grauen Regenwetters stellten sich 419 Sportler der flachen und schnellen 10-km-Strecke, darunter auch etliche TuS Griesheimer. Als Gesamtzehnter holte sich Michael Obst in 34:37 Minuten den Sieg in der M40. Zweite in der W30 wurde Iris Stolte in 49:24. Auch die weiteren TuS-Starter lieferten ansprechende Zeiten ab: Niels Vossel 38:01 (9./M30), Mike Janovsky 38:39 (9./M20), Maurice Huth 39:39 (8./M35), Christoph Linnert 40:05 (14./M40), Sascha Gimmler 46:11 (23./M35).

kh 16.11.2010 Ergebnisse: [Trebur](#) [Wiesbaden](#) [Jügesheim](#)

Frankfurt Marathon - Glänzend gelaufen!

31.10.10 Frankfurt Bestzeitwetter und Streckenrekorde sorgten für den schnellsten Frankfurt Marathon aller Zeiten. Auch die TuS-Marathonis waren überwiegend gut aufgelegt und sorgten für einige persönliche Bestzeiten.

Präzise und gleichmäßig wie ein Uhrwerk spulte Peter Stjepovic (M40) die 42,195 km quer durch Frankfurt ab. Unterwegs schon bester Laune und Verfassung, war der Einlauf in die proppenvolle Festhalle nach 3:28:40 Stunden für ihn den emotionalen Höhepunkt des Laufs. Ebenfalls Marathonbestzeit liefert Ingo Schummer (M45) ab, auch wenn ihn in der zweiten Rennhälfte die Adduktoren empfindlich zwickten.

Die einzige Frau unter den Frankfurter TuS-Langstrecklern, Astrid Schrädt (W45), berichtet von einem gelungenen Wohlfühlhlauf ganz ohne Uhr. Motiviert von der Stimmung und dem zahlreichen Publikum an der Strecke lief sie nach 4:38:36 Stunden gut gelaunt und unbeschwert in der Festhalle ein und freute sich über „einen ihrer besten Marathonläufe“.



Im Gleichschritt durch Frankfurt: Volker Stork, Gerd Geisenhof, Peter Stjepovic
Vor dem Start: Astrid Schrädt

Als schnellster TuS-ler lief Christian Kunkelmann (MHK) mit 2:52:30 unter die Top 300 im Gesamteinlauf. Ebenfalls unter drei Stunden blieb Peter Schulteis (M45) mit 2:56:27 Stunden. Matthias Fengler (M40) durchlief das Zielort in der Festhalle nach verlangsamter zweiter Hälfte mit 3:19:45 Stunden. Mit einer um drei Minuten besseren zweiten Hälfte gelang Andreas Röth

(M45) ein seltenes Kunststück, die gelungene Renneinteilung bescherte ihm eine 3:23:47. Mit 3:23:48 hat Hagen Koch (M45) sein Ziel „unter 3:30“ deutlich übertroffen.

Gerd Geisenhof (M45) und Volker Stork (M40) liefen bis über km 35 hinaus gemeinsam, bevor Volker etwas abreißen lassen musste. Im Ziel wurden für ihn 3:36:52 und für Gerd 3:31:48 gestoppt. Unser M60er Hermann Dorner legte die auch in diesem Jahr weiter optimierte Marathonstrecke in 3:52:41 zurück.

Man darf gespannt sein, ob und wie sich der diesjährige Frankfurt Marathon der Superlative im nächsten Jahr bei der 30. Frankfurter Marathonveranstaltung noch einmal toppen lässt.

Platz	Pl.AK	A K	St nr .	Name	Verein	Netto	Brutto	HM- Platz	HM- Pl.AK	Halb 1	Halb 2
297	70	MH	10513	Kunkelmann, Christian	TuS Griesheim	02:52:30	02:52:53	-	-	01:24:01	01:28:30
412	55	M45	6351	Schulteis, Peter	TuS Griesheim	02:56:27	02:56:55	-	-	01:25:39	01:30:48
1561	387	M40	1823	Fengler, Matthias	TuS Griesheim	03:19:45	03:20:50	113	27	01:33:22	01:46:24
1825	331	M45	10675	Röth, Andreas	TuS Griesheim	03:23:47	03:28:16	-	-	01:43:19	01:40:28
1827	332	M45	4028	Koch, Hagen	TuS Griesheim	03:23:48	03:26:41	-	-	01:39:36	01:44:12
2218	550	M40	6989	Stjepovic, Peter	TuS Griesheim	03:28:40	03:31:36	140	36	01:44:05	01:44:35
2513	489	M45	3496	Geisenhof, Gerd	TuS Griesheim	03:31:48	03:34:44	147	37	01:44:06	01:47:43
2846	711	M40	3234	Stork, Volker	TuS Griesheim	03:36:52	03:39:48	-	-	01:44:05	01:52:47
2881	587	M45	7271	Schummer, Ingo	TuS Griesheim	03:37:20	03:38:58	-	-	01:42:54	01:54:26
4187	48	M60	9799	Dorner, Hermann	TuS Griesheim	03:52:41	04:01:55	-	-	01:52:43	01:59:58
748	140	W45	F1943	Cyll, Susanne	TuS Griesheim	04:07:10	04:20:36	-	-	02:06:10	02:01:01
1280	246	W45	F887	Schrädt, Astrid	TuS Griesheim	04:38:36	04:40:28	61	11	02:06:40	02:31:57

 kh 3.11.2010 Ergebnisse: [Frankfurt](#) Bild: [zoeller-foto](#)

Mallorca Marathon - Follow the sun !!!!

17.10.10 Palma de Mallorca Das war der 7. Marathon Palma de Mallorca. 8.368 Läuferinnen und Läufer aus 54 Nationen gingen am 17. Oktober 2010 an den Start.

Neben Joey Kelly und Ulrike von der Groeben waren auch 13 TuSler am Start. Die Sportler wurden durch einen reizvollen, aber auch anspruchsvollen Streckenverlauf über 10 Kilometer, 21,1 Kilometer und 42,2 Kilometer für ihre Anstrengungen belohnt.

Pünktlich um 9 Uhr bei 15°C und leichter Bewölkung wurde unterhalb der Kathedrale „La Seu“ gestartet.

Tolle Eindrücke - links die Kathedrale von Palma, die imposant über uns thronte, rechts das blaue Meer mit seinen Jachten und Luxuslinern wie Aida, und von oben die Sonne. Die Laufstrecke führte uns weiter durch den Yachthafen, vorbei an noblen Hotels, durch eine Wendeschleife und wieder zurück. Hier endete nach 1:24 Stunden für unsere beiden 10-Kilometer-Powerwalker Michael Schrädt und Christoph Kohler das Race. Sie brachten eindrucksvolle Fotos und Filme von der Strecke mit. Es wurde gelacht, getanzt und der Spaß war ihnen anzusehen.

Für die Halbmarathonis war der Spaß noch nicht zu Ende. Uns führte die Strecke weiter durch die wunderschöne Altstadt von Palma de Mallorca mit ihren kleinen Gassen und Kirchen bis hinauf zur Kathedrale. Von hier aus hatte man einen wunderschönen Blick auf das Ziel und auf die Weite des Meeres. Es war inzwischen kurz nach 10 Uhr, und die Sonne meinte es immer noch gut mit uns. Unser Weg führte uns aber immer noch weiter durch verwinkelte Gassen, durch die Einkaufsstraße und dann zurück Richtung Meer. Hier auf der dreispurigen Autostrada trennten sich abermals die Wege von Marathonis und Halbmarathonis, die nach ca. 2 Kilometer ihr Ziel erreichen sollten.

Als erster TuSler erreichte hier Jörg Barion das Ziel in 1:33:03 Stunden. Ingo Schummer führte seine kleine Frauengruppe mit Carolin Bilz wie versprochen in 1:52:01 Stunde ins Ziel. In 1:52:55 Stunden überquerte Ute Diefenbach das Ziel. Kurz darauf überschritt Andrea Jung, begleitet von ihrem Mann Peter, in 1:54:26 Stunden die Zielflagge, dicht gefolgt Karin Becker. Astrid Schrädt, die den Mallorca-Lauf für sich als Training und Vorbereitung für ihren Marathon in Frankfurt nutzte, erreichte lächelnd und zufrieden nach 2:05:23 Stunden das Ziel.

In Gedanken waren wir bei unseren beiden Marathonis, Trixi und Biggi, die jetzt noch gut 21 Kilometer zu laufen hatten. Sie mussten ca. 10 Kilometer über Nebenstraßen Richtung El Arenal (Ballermann). Von dort aus ging es über die wunderschöne Uferpromenade ca. 11 Kilometer direkt am Meer entlang wieder zurück nach Palma und ab ins Ziel.

Doch nach 3 Stunden sollte sich auch die Wetterlage ändern. Die Wolken verdichteten sich, es zog ein kräftiger kalter Wind auf, und es begann zu regnen. Der Wetterlage zum Trotz erreichten beide Läuferinnen glücklich und gesund das Ziel. Birgit Adler, die die ersten 20 Kilometer mit ihrer Freundin Beatrice Buttmi unterwegs war, lief dann nach Absprache einen Zahn schneller und kam in einer Superzeit von 4:35:38 Stunden ins Ziel. Beatrice überspurtete nach 5:05:19 Stunden nach toller Leistung die Zielflagge.

Für uns alle war nicht der Wettkampf das Ziel, sondern dabei zu sein, Spaß zu haben und - ganz, ganz wichtig - gesund die Ziellinie zu überschreiten. Leider wurde der Mallorca Marathon von einem traurigen Ereignis überschattet, denn nach ca. 5 Kilometer brach ein deutscher Läufer zusammen und erlitt einen Herzschlag.

So, nach getaner Arbeit (Laufen, Laufen) war wieder Vergnügen angesagt. Wir trafen uns abends zur „After race“-Party im Mega Park. Für Malle-Urlauber ist der Mega Park ein Begriff! Wir trugen unsere Finisher-Shirts, bekamen damit ein Bier und eine Worscht und tanzten, sangen und feierten bis zum Abwinken. Es war toll.

Ich möchte mich über diesen Weg nochmals ganz herzlich bei den „alten Mallorca-Hasen“ Andrea und Peter bedanken. Sie haben das Ganze angeleiert, uns viel gezeigt und erklärt und sind mit uns Rad gefahren. Es war toll mit Euch!



Ergebnisse: Marathon

Platz	Pl.AK	Stnr.	Name	Verein	AK	Netto	Brutto
169	40	F141	Adler, Birgit	TuS Griesheim	W45	04:35:38	04:39:39

219	51	F142	Buttmi, Beatrice	PEARL izUMi	W40	05:05:19	05:09:21
Ergebnisse: Halbmarathon							
Platz	Pl.AK	Stnr.	Name	Verein	AK	Netto	Brutto
209	16	4594	Barion, Jörg	TuS Griesheim	M50	01:33:03	01:33:29
971	165	4595	Schummer, Ingo	PEARL izUMi	M45	01:52:01	01:55:26
146	17	F4386	Bilz, Carolin	PEARL izUMi	W45	01:52:01	01:55:25
164	20	F4384	Diefenbach, Ute	TuS Griesheim	W50	01:52:55	01:56:18
189	26	F4379	Jung, Andrea	TuS Griesheim	W45	01:54:26	01:57:49
1066	95	4576	Jung, Peter	TuS Griesheim	M50	01:54:27	01:57:49
197	24	F4389	Becker, Karin	PEARL izUMi	W50	01:54:35	01:58:00
1432	271	4348	Moll, Andreas	Carboo4u TUS	M40	02:05:32	02:07:48
399	78	F4377	Schrädt, Astrid	TuS Griesheim	W45	02:05:23	02:08:46
446	50	F4225	Sechtling, Rebekka	Carboo4u TUS	WHK	02:07:41	02:09:58

 ud 31.10.2010 Ergebnisse: [Palma de Mallorca](#) Bild: Astrid Schrädt

Kurzmeldungen Oktober

23.10.10 Walldorf Matthias Fengler nahm den **10-km-Waldlauf der TGS Walldorf** als letzten Vorbereitungslauf für den Frankfurt Marathon. Bei recht frischen Temperaturen lief er in der M40 nach 39:35 Minuten als Achter ins Ziel. Für Kathrin und Heiko Witteborg war es der letzte Wettkampf des jungen Ehepaars vor ihrem Abflug zum Flitterwochenurlaub in wärmeren Regionen. Mit 40:24 min lief Heiko auf Platz 6 der M30, während sich Kathrin in der weiblichen Hauptklasse den zweiten Platz mit 44:17 erlief.

16.10.10 Rüsselsheim Man mag noch nicht so richtig an den Winter denken - und doch traf man sich in Rüsselsheim bereits zur ersten **Winterlaufserie** der Saison. Die bewährte 10-km-Strecke am Lindensee nahm Thomas Zöller 41:24,8 min lang unter die Füße und belegte damit M45-Platz 8. Mit der 5-km-Distanz begnügten sich Ruth Armstrong (W40, 24:29) und Maurice Huth (M35, 19:21).

9.10.10 Beerfelden Beim **Wilhelm-Hering-Gedächtniswaldlauf** in Beerfelden über 10,5 km in kupertem Gelände auf weichem Waldboden war Laufdokter Rudolf Ziegler am Start. Nach überstandener Erkältung war er mit 48:12 Minuten und dem dritten Platz in der M50 sehr zufrieden.

9.10.10 Groß-Umstadt Zwei Altersklassensiege für die TuS-Langstreckler gab es beim **10. Umstädter Wald- und Hügellauf** über etwa 13 km. In der M45 setzte sich Gerd Geisenhof mit 54:07 min durch, ebenfalls in der M45 lief Thomas Zöller auf Platz 4 mit 56:25. Die M60 dominierte Axel Seipel mit 57:13 Minuten.

 kh 31.10.2010 Ergebnisse: [Walldorf](#) [Rüsselsheim](#) [Beerfelden](#) [Groß-Umstadt](#)

Schuld war nur der Babyjogger...

...an Michael Obsts Halbmarathonsieg in Traisa

3.10.10 Traisa „Das war heute einer meiner besten Läufe überhaupt,“ freute sich TuS-Langstreckler Michael Obst. Bei bestem Spätsommerwetter genoss er seinen Sieg beim Halbmarathonlauf im Rahmen des 20. Traisaer Volkslaufs. Die Siegerzeit von 1:15:14 Stunden auf der anspruchsvollen Waldstrecke u.a. mit dem berühmten Stellweg-Anstieg lässt auf gute Form für seine weiteren Jahresziele schließen.



Den vermuteten Zusammenhang mit dem Babyjogger erklärte der zweifache Familienvater so: „Nach der ersten von zwei Runden waren Dieter Metz vom DSW und Michael Drewes vom TV Waldstraße mit mir noch als Trio zusammen - gefühlt recht flott. Da mir der Lauf aber auch für das Training etwas bringen sollte (ich hatte mich erst diese Woche spontan für den Lauf entschieden), habe ich in der zweiten Runde bei jeder Steigung und jedem Gefälle - und davon gibt es auf der Strecke reichlich - einen kleinen Antritt gestartet, bin ca. 5 m nach vorne gelaufen und habe mich dann aber gleich wieder einholen lassen. Nach dem vielleicht 20-sten Antritt hatte ich die Verfolger erfolgreich abgeschüttelt und konnte die letzten etwa 5 km zum Ziel alleine „ausrollen“. Vielleicht sind mir die Antritte so unerwartet leicht gefallen, weil ich die Hälfte der Strecke die letzten 3 Jahre sehr oft (zum Teil am Wochenende zweimal) mit Kinderwagen oder Baby-Jogger gelaufen bin und es jetzt mit freien Armen doch noch leichter ging.“

Mit Christian Kunkelmann stellte der TuS Griesheim auch den Einlaufsechsten und Sieger der Hauptklasse in guten 1:20:46. Einziger TuS-Starter auf der 11-km-Strecke war Axel Seipel. Mit 48:21 beendete er das Rennen als Dritter der M60.

Peter Stjepovic mit Bestzeit beim Köln-Halbmarathon

3.10.10 Köln Beste Bedingungen herrschten am deutschen Nationalfeiertag auch in Köln, wo der TuS beim Halbmarathon vierfach vertreten war. Von Bestzeit zu Bestzeit rennt derzeit Peter Stjepovic im Rahmen seiner Vorbereitung auf den Frankfurt-Marathon. Nach einer 41:34 über 10 km vor zwei Wochen



Davor und danach - die 4 TuS-Halbmarathonis in Köln:
Kathrin Witteborg, Peter Stjepovic, Dominic Pluntke, Heiko Witteborg

in Neu-Isenburg setzte der M40er in Köln seine „Mission persönliche Bestzeit“ im Halbmarathon mit 1:31:37 Stunden fort. In der M20 lief Dominic Pluntke nach 1:39:16 ins Ziel. Ebenfalls in Köln starteten Kathrin Witteborg und Ehemann Heiko. Für Kathrin wurden in der W20 1:40:19 gestoppt, während Heiko in der M30 mit 1:34:10 abschloss.

Schlamm Schlacht beim Breuberg-Crossduathlon

3.10.10 Breuberg Anders als im letzten Jahr strahlte beim 3. Breubeger Cross-Duathlon die Herbstsonne ohne Ende. Der Zustand insbesondere der Radstrecke verdiente durch die Regenfälle in den Tagen zuvor allerdings das Prädikat „extrem“. Über lange Strecken knöchelhoher Matsch zwang viele Biker auf den Anstiegen auf Singletrails zu unfreiwilligen

Schiebeeinlagen. „Ich dachte, schlimmer als letztes Jahr kann es nicht mehr werden,“ schätzte Klaus Hofmann die Lage ein. „Aber es war tatsächlich noch matschiger. Dennoch - es hat viel Spaß gemacht, und die top-organisierte Veranstaltung hätte mehr Teilnehmer verdient“.



Zu bewältigen sind am Breuberg fünf plus zwei Kilometer mit zusammen 250 knackigen Höhenmetern und auf dem Rad 22 Kilometer Waldwege mit 750 Höhenmetern. Wie im letzten Jahr war der Tus durch Mike Janovsky und Klaus Hofmann vertreten. Mike erreichte das Ziel auf der Burg Breuberg nach 1:47:09 Stunden als Sechster der M20. Klaus wurde mit 2:01:49 Zweiter der M60.

Dominik Burkhardt siegt beim Weinheimer Herbstlauf

26.9.10 Weinheim Dominik Burkhardt vom TuS Griesheim heißt der Sieger des 10-km-Laufs beim Weinheimer Herbstlauf. Mit 33:17 Minuten hatte er satte 31 Sekunden Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Mit diesem Sieg wiederholte Dominik seinen Vorjahres-Sieg beim Bergstraßen-Cup, der fünf Läufe in Heddesheim, Schriesheim, Hemsbach sowie den Weinheimer Altstadtlauf und den Weinheimer Herbstlauf umfasst. Zufrieden resümierte er: „Ich wollte den Cup unbedingt wieder gewinnen, obwohl ich beruflich bedingt längst nicht mehr so viel trainieren kann wie noch vor ein paar Jahren“.

kh 6.10.2010 Ergebnisse: [Traisa](#) [Köln](#) [Breuberg](#) [Weinheim](#) Bilder: [zoeller-foto](#) (1) Reinhold Daab (1) Stjepovic (2)

5 Jahre Griesheimer Merck-Zwiebelmeile

Niels Vossel und Susanne Cyll - die schnellsten Griesheimer



26.9.10 Griesheim Einen Vormittag lang war Thomas Zöller Chef im Griesheimer Rathaus. Rund um das Rathaus - dem neuen Dreh- und Angelpunkt der Griesheimer Merck-Zwiebelmeile - organisierten die TuS-Leichtathleten und -Triathleten unter der Leitung des erfahrenen Veranstaltungsorganizers der TuS-Leichtathletikabteilung am Zwiebelmarktsonntag ein kompaktes Lauf-Event - und liefen selbst sehr erfolgreich mit.

Mit knapp 600 Läuferinnen und Läufern auf Distanzen von 1, 2, 5, 10 und 15 Kilometern bestätigte die Merck-Zwiebelmeile im fünften Jahr erneut ihren festen Platz in der regionalen Laufszene. Zwischendurch ließ sich zum kleinen Jubiläum sogar die Sonne blicken. Und vom befürchteten Regen weit und breit keine Spur, so dass auch zahlreiche Nachmelder sich auf den Weg nach Griesheim machten.

Koch-Festival bei den Schülerläufen

Annika, Olaf und Torben Koch heißen die erfolgreichsten Geschwister bei den Schülerläufen über 1 und 2 Kilometer. 3:45 Minuten nach dem ersten Startschuss um Punkt 9 Uhr lief Annika Koch als Siegerin des Schülerinnenlaufs mit deutlichem Vorsprung durch die bibchip-Ohren der Zeitnahme. Wenig später stand mit Olaf Koch der Sieger des 2-km-Laufs fest. Ihm folgten Olafs TuS-Vereinskollege Lucas Braun mit 6:59 und Bruder Torben Koch als Sieger der B-Schüler in 7:17 min. Mit Katharina Zöller stellte der TuS Griesheim auch die schnellste Schülerin in 8:07 min.



Weitere Podiumsplätze für die TuS-Leichtathleten erliefen sich über 2 km Leon Günther (3./MSB, 8:02), Johanna Zöller (2./WSB in 8:34), Laura Spohn (2./WSA in 8:40) und Laura Honsberg (3./WSB in 9:07). Auf der 1-km-Runde galt dies für Max Hammann als Gesamtzweiten und Zweiten der C-Schüler in 3:48 min, für Michelle Dasler (2./WSC in 4:03) und Sina Wissmann als Dritte der D-Schülerinnen (4:19).

Den Merck-Schulklassenpreis, bei dem die 5 schnellsten Schüler/innen einer Klasse als Mannschaft gewertet werden, sicherte sich diesmal mit 21:14,6 Minuten die Klasse 5a der Gerhart-Hauptmann-Schule mit Niklas Zimmermann, Tom Kauth, Justin Vetter, Daniel Zech und Marcel Fande. Auf den Preisrängen 2 bis 5 folgten die Teams der Schillerschule 4d, Carlo-Mierendorff-Schule 3a, Carlo-Mierendorff-Schule 4c sowie die zweite Mannschaft der Gerhart-Hauptmann-Schule 5a.

5 km: Dehmer vor Denk und Schmitt

TuS-Triathlet Sebastian Dehmer demonstrierte auf der 5-km-Strecke eindrucksvoll seine Laufstärke. Mit 15:38 Minuten lag er deutlich vor Steffen Denk (TV Hergershausen, 16:44) und Raphael Schmitt (TV Trebur, 17:05). Auch bei den Frauen lief er mit der 16-jährigen Mascha Trietsch eine TuS-Triathletin in 19:10 min vorneweg. Den Altersklassenerfolg in der W40 holte sich Ruth Armstrong mit 24:10. Zweite Plätze erreichten in der M30 Thomas Wilke (18:08), in der A-Jugend Jannik Oeler (18:24) und in der M60 Wolfgang Heß mit 24:59 min.

10 und 15 km: Taktik im Kampf um die entscheidenden Laufcup-Punkte

Zum Abschluss des Pfungstädter Laufcups 2010 ging es über 10 km und 15 km für viele darum, sich entscheidende Cup-Punkte zu sichern. Zudem wurde über 10 km die Griesheimer Stadtmeister sowie die Meister des Kreises Darmstadt-Dieburg und der Region Hessen-Süd ermittelt.

So sicherte sich Markus Fischer vom DSW Darmstadt als 15-km-Sieger in 53:21 min den Cup-Gesamtsieg. Als Einlaufzehnter und Zweiter der M40 zeigte Matthias Fengler mit 1:05:21 gute Form, ebenso wie der M45-Zweite Hagen Koch mit 1:05:22 Stunden.

Als Gesamtdritter über 10 km und M40-Sieger beendete Michael Obst das Rennen - wieder einmal ohne Einlaufen, denn wie alle anderen TuS-Starter war er bis kurz vor dem Start als Helfer gefordert. Mit 38:18 min lief TuS-Triathlet Niels Vossel als Dritter der M30 zum Griesheimer Stadtmeistertitel vor Ralph Fischer (38:31) und Lucas Baier (39:48). Schnellste Griesheimerin und damit neue Stadtmeisterin ist die vereinslose Susanne Cyll, mit 49:17 erfolgreich vor Sylvia Welisch (51:06) und Karin Holst (52:43).

In der W45 zeigte Astrid Schrädt zusammen mit Tempomacherin Ute Diefenbach eine kämpferische Leistung. Mit guten 53:43 lief sie wie schon häufig auf den undankbaren vierten Platz, konnte sich aber über die Regional- und Kreismeistertitel in der W45 freuen. Altersklassensiege erzielten in der M60 Klaus Hofmann mit 41:46 und in der M75 der älteste

Teilnehmer Edmund Mühlhans mit 53:43 Minuten. In der M55 lief Kurt Karger mit 46:15 min auf Platz 3.

Erfreulicher Abschluss der Siegerehrung, die Birgit Adler auf der Rathauustreppe zügig und unterhaltsam durchführte, war für den Veranstalter TuS Griesheim der Heimsieg in der 10-km-Mannschaftswertung. Michael Obst, Niels Vossel und Klaus Hofmann hatten mit 9 Sekunden Vorsprung vor dem TV Trebur die Mannschaftsnase vorn.

kh 29.9.2010 Ergebnisse: [Griesheim](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

Sieg in Bessungen - Bestzeit in Neu-Isenburg... ...und Streckenrekord in Beerfelden bei den Hessischen Duathlonmeisterschaften

18.9.10 DA-Bessungen Altersklassensiege und Treppchenplätze en masse erlebten sich die jungen und älteren TuS-Läufer und -Läuferinnen am sonnigen Samstagnachmittag (18.9.) beim **Bessunger Stadteillauf** rund um die Orangerie. Dazu kam ein Beinahe-Doppelsieg von Michael Obst. Zunächst gewann er den Jedermannslauf über 5,3 km in 18:20 Minuten. Nach diesem doch „recht flotten Einlaufen“ musste er im Hauptlauf über 10 km mit Axel Dietrich vom ASC Darmstadt dennoch nur genau einem Konkurrenten den Vortritt lassen. Als Gesamtzweiter und M40-Sieger in 34:37 min freut er sich nun auf die Griesheimer Zwiebelmeile. Weitere TuS-Starter im Jedermannslauf waren Max Pfeifer, mit 19:55 Dritter der M20, und im 10-km-Lauf Ingo Schummer (M40) mit 48:48 min.

Richtig abgeräumt trotz großer Starterfelder haben die TuS-Schüler und -Schülerinnen. Ihre Altersklassen auf der 1800-m-Distanz gewannen durchweg recht deutlich Katharina Zöller (W11 mit 6:56 min), Moritz Luc Hofmann (M13, 6:13), Lukas Braun (M14, 6:08) und Olaf Koch (M15, 6:02). Zweite Plätze erreichten Michelle Dasler (W11, 7:46 min) und Maximilian Hamman (M11, 7:04). Als Dritte auf dem Podium wurden Laura Spohn (W15, 7:20), Günther Leon (M12, 6:53) und Sebastian Theil (M14, 6:58) geehrt.

19.9.10 Neu-Isenburg Strahlenden Sonnenschein genossen auch die 10-km- und Halbmarathonstarter am Sonntagvormittag beim **Neu-Isenburger Hugentotenlauf**. Für Peter Stjepovic lief es auf der flachen Strecke durch den Neu-Isenburger Wald glänzend - seine neue Bestmarke steht jetzt bei 41:34,5 Minuten, und das im Vorbereitungslauf für den Köln-Halbmarathon am ersten Oktoberwochenende. Für Aslan Öztürk wurden in der M20 42:39,8 min registriert.



Zufriedene Mienen in Neu-Isenburg: Birgit Adler, Halil Ölmez, Peter Stjepovic, Aslan Öztürk

Im Halbmarathon mit stattlichen 1165 Zieleinläufen überraschte Birgit Adler mit 1:53:42 Stunden in der W45 - eine Leistung in der Nähe der persönlichen Bestzeit. Entsprechend groß war die Freude über den gelungenen Lauf. Auch Halil Ölmez (M45) zeigte sich mit 1:36:59 sehr zufrieden. M40er Andreas Moll benötigte 1:57:11 Std.

Viele Gesichter aus Neu-Isenburg wird man am kommenden Sonntag bei der Griesheimer Zwiebelmeile wiedersehen, wenn es in der Abschlussveranstaltung des Pfungstädter Laufcups 2010 darum geht, die letzten Cup-Punkte zu sammeln.

19.9.10 Beerfelden Auch in Beerfelden strahlten die Teilnehmer des 17. **Beerfelder Duathlons** am Sonntagvormittag mit der Sonne um die Wette. Keine Überraschung, dass bei einem Start von Triathlonprofi Normann Stadler (am Tag vor seiner Abreise nach Hawaii zur abschließenden Ironman-Vorbereitung) der Streckenrekord fiel. 1:23:05 Stunden benötigte er für anspruchsvolle 7 km Laufen, 30 km Radfahren und 3,5 km Laufen, wobei auf der Radstrecke über 450 hm und beim Laufen über 150 hm zu bewältigen waren.

Im Rahmen des Duathlons wurden zum wiederholten Male die Hessischen Duathlon-Meisterschaften ausgetragen. Hier holte sich Klaus Hofmann in der M60 mit 1:52:09 Stunden die Bronzemedaille. Niels Vossel fuhr bei seinem ersten Start in Beerfelden mit guten 1:39:13 auf Platz 7 der M30. In der offenen Wertung sicherte sich Andreas Röth mit 1:46:31 Platz 11 der M45.

kh 22.9.2010 Ergebnisse: [DA-Bessungen](#) [Neu-Isenburg](#) [Duathlon-HM Beerfelden](#) Bild: [zoeller-foto](#)

5 Jahre Griesheimer Merck-Zwiebelmeile

Am 26. September erneut mit Griesheimer Stadtmeisterschaften über 10 km



Ein kleines Jubiläum steht an am Griesheimer Zwiebelmarktsonntag: fünf Jahre Griesheimer Merck-Zwiebelmeile! Zu diesem Jubiläumslauf lädt die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim alle Laufsportfreunde am 26. September herzlich ein. Zentrum des Geschehens ist ab 9 Uhr die Wilhelm-Leuschner-Straße mit dem Start- und Zielbereich unmittelbar am Griesheimer Rathaus.

Was ist neu?

Mit der Verlegung des Start- und Zielbereichs an das Griesheimer Rathaus wurde ein neuer attraktiver Dreh- und Angelpunkt gefunden. Neu eingebaut ist eine Schleife rund um das Rathausgelände herum, so dass die auf der Wilhelm-Leuschner-Straße zu laufende Wendepunktstrecke entsprechend kürzer ausfällt. Das Ordnungsamt der Stadt Griesheim hat diese Änderungen in gewohnt unbürokratischer Manier ermöglicht. Nach wie vor sind die Laufstrecken bestenlistenfähig vermessen und garantieren flotte Laufzeiten.

Wann läuft wer?

Wie gewohnt startet um 9 Uhr der 1-km-Lauf für Schülerinnen bis 11 Jahre, um 9.15 folgen die Schüler bis 11 Jahren ebenfalls über 1 km. Um 9.30 Uhr ertönt der Startschuss über 2 km für die älteren Schülerinnen und Schüler. Für die Griesheimer Schulkinder geht es um den Merck-Schulklassenpreis - eine Teamwertung mit jeweils 5 Kindern pro Schulklasse, bei der der Teamgedanke und die Solidarität im Vordergrund stehen. „Die heimische Nachwuchsförderung ist für den TuS Griesheim seit jeher ein wichtiger Bestandteil der eigenen Veranstaltungen“, erläutert Organisator Thomas Zöller.

Um 10 Uhr erfolgt der gemeinsame Start der Jugend, Frauen und Männer aller Altersklassen über 5 km (2 Runden), 10 km (4 Runden) und 15 km (6 Runden). „Die 10 km und die selten angebotenen 15 km werden im Pfungstädter Laufcup gewertet, bei dem der Pfungstädter Brauerei-Cross im März den Auftakt gebildet hat“, berichtet Thomas Zöller. „Da die

Zwiebelmeile die vierzehnte und letzte Veranstaltung des Laufcups 2010 ist, geht es hier für Viele um wertvolle Punkte, die in der Cupwertung über Sieg oder Platz entscheiden.“

Auch die Frage „Wer ist der schnellste Griesheimer?“ wird am Sonntag erneut beantwortet werden. Über 10 km werden die Griesheimer Stadtmeister bzw. Stadtmeisterin ermittelt und bei der Siegerehrung im Zielbereich geehrt. Darüber hinaus werden über 10 km die Meister der HLV-Region Hessen Süd und des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg ermittelt. Die Schülerläufe fließen zudem in die Wertung des Merck Junior Laufcups - diese 13 Veranstaltungene umfassende Serie wird erst am Silvestertag mit dem nächsten Griesheimer Laufklassiker, dem Griesheimer Silvesterlauf, abgeschlossen.

Die Tus Griesheim Leichtathletikabteilung freut sich auf Ihre Teilnahme am September-Highlight der Griesheimer Straßenlaufszene. Meldungen werden online unter www.zwiebelmeile.de angenommen oder können per Post geschickt werden an: Thomas Zöller, Postfach 1167, 64343 Griesheim. Kurzentschlossene können bis 30 Minuten vor dem Start im Meldebüro im Rathaus nachmelden. Ein herzliches **Danke** des Veranstalterteams gilt der Stadt Griesheim mit Ordnungsamt und Bauhof, sie ermöglichen einmal mehr durch ihre tatkräftige und unbürokratische Unterstützung das Gelingen der Veranstaltung.

Anwohnerinfo

Ein wichtige Anwohnerinfo: während der Laufveranstaltung (etwa 8.30 bis 11.30 Uhr) ist die Wilhelm-Leuschner-Straße im Bereich zwischen Friedrich-Ebert-Straße und Jahnstraße für den Verkehr gesperrt und kann auch nicht überquert werden. Die Jahnstraße selbst ist frei. Wir bitten die Anwohner um Verständnis.



Das Programm der 5. Merck-Zwiebelmeile am Sonntag, 26. September

Startunterlagen und NACHMELDUNGEN: im Meldebüro im Foyer des Rathauses (Wilhelm-Leuschner-Str. 75 / Ecke Schillerstraße). Nachmeldungen bis 30 Minuten vor dem Start.

Umkleide und Duschen: Hallenbad

Start und Ziel: am Griesheimer Rathaus (Wilhelm-Leuschner-Straße)

9.00 Uhr Schülerinnen bis 11 Jahre: 1 km (3 Euro)

9.15 Uhr Schüler bis 11 Jahre: 1 km (3 Euro)

9.30 Uhr Schülerinnen/Schüler/Jugend ab 12 bis 17 Jahren: 2 km (3 Euro)

10.00 Uhr Hauptlauf ab 16 Jahre: 5 km (2 Runden), 10 km (4 Runden), 15 km (6 Runden) auf vermessener, bestenlistenfähiger, flacher, asphaltierter Wendepunktstrecke (7 Euro)

Siegerehrungen: zeitnah im Zielbereich

Wertungen:

Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

3er-Mannschaftswertung (10 km)

4. Griesheimer Stadtmeisterschaften im 10-km-Lauf

Meisterschaften der HLV-Region Hessen-Süd im 10-km-Lauf

Meisterschaften des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg im 10-km-Lauf

Sonderwertung Traisa plus Griesheim (www.21plus10.de)

14. und letzter Wertungslauf im Pfungstädter Laufcup 2010 (10 km und 15 km)

Merck-Schulklassenpreis (5er-Teamwertung)

Merck Junior Laufcup



kh 13.9.2010

[Anmeldung](#)

Bild: [zoeller-foto](#)

Marouan Graine-Gedächtnislauf: fantastischer Zuspruch - bewegende Momente

12.9.10 Semd "Der Lauf ist vorbei, die Erinnerung wird niemals sterben". Mit diesen Worten beginnt die Danksagung von Abdel Graine an alle Läufer, Organisatoren und Helfer, die aus der Veranstaltung ein unvergessliches Ereignis gemacht haben. Abdel, früher Top-Langstreckenläufer u.a. im Trikot des TuS Griesheim, erinnerte mit dem Lauf an seinen Sohn Marouan, der vor einem Jahr in seinem Heimatort Semd völlig unerwartet an einem seltenen angeborenen Herzfehler verstarb.

Auch die Leichtathleten und Triathleten vom TuS Griesheim kamen zahlreich und gerne.



25 aus 36: Gruppenbild bei Abdel nach dem Marouan Graine-Gedächtnislauf

Das Startgeld wurde komplett zugunsten der Deutschen Herzstiftung gespendet. Für Viele ging es weniger um den Wettkampf als viel mehr ums Dabeisein. Dennoch lohnt sich ein kurzer Blick in die Ergebnislisten, in der die TuS-Leichtathleten und -Triathleten stolze 36 mal vertreten sind.

So lief Michael Obst hinter dem Sieger Jürgen Reiser (LG Odenwald, 34:27) und Markus Riefer (SSC Hanau-Rodenbach, 34:42) in 34:55 Minuten als Dritter ins Ziel. Im Lauf der Schülerinnen über etwa einen Kilometer gab es einen Doppelsieg für den TuS: Katharina Zöller als Gesamtsiegerin war um zwei Sekunden schneller als Annika Koch als Siegerin der C-Schülerinnen. Bei den B-Schülern setzte sich Moritz Luc Hofmann (3:21) vor Torben Koch (3:26) durch, während sich Max Hammann mit 4:05 den Sieg bei den C-Schülern erlief.



kh 12.9.2010

Ergebnisse: [Maru-Lauf](#)

Bild: [zoeller-foto](#)

Bericht im [LaufReport](#)

Die TuS-Mehrkämpfer beim Sportfest in Egelsbach

12.9.10 Egelsbach Am Sonntag, 12. September, nahmen die TuS-Mehrkämpfer am 37. **Sportfest der SG Egelsbach** teil. Bei herrlichem Sonnenschein wurden folgende Ergebnisse erzielt:

In der Altersklasse M10 belegte Daniel Wurm im Ballwurf mit 33,50 Metern den 4. Platz, im 50-m-Sprint mit 8,34 sec. und im Weitsprung mit 3,61 m jeweils den 5. Platz. Leon Steinmann, ebenfalls M10, wurde im Ballwurf mit 30,50 m Sechster, beim 50-m-Sprint mit 8,28 sec Vierter. Im Weitsprung war er der Beste und belegte mit 4,02 m den 1. Platz.

Paul Riedel musste in dieser Saison aufgrund mehrerer Unfälle immer wieder pausieren. In Egelsbach zeigte er nun, was in ihm steckt – in der M12 wurde er im Weitsprung mit 3,70 m Siebter und beim 60-m-Hürdenlauf mit 12,25 sec Dritter. Weiter sicherte er sich im Speerwurf mit 27,95 m, im Kugelstoß mit 7,46 m und im 75-m-Sprint mit 11,50 sec jeweils einen hervorragenden 2. Platz.

Bei den Mädchen der Altersklasse W12 war Annika Schulz am Start. Sie belegte beim Weitsprung mit 3,80 m den siebten und beim Kugelstoß mit 4,91 m den vierten Platz.

Die Altersklasse W10 war mit 4 TuS-Mädels am stärksten vertreten. Fabiola Schelmbauer belegte hier im Weitsprung mit 2,63 m Platz 12 und im Ballwurf mit 11 m Platz 14.



Links: Die W10-Staffel in Egelsbach: Fabiola, Sina, Maya und Josy
Rechts: 8 MehrkämpferInnen auf einen Streich: Leon Steinmann, Daniel Wurm, Paul Riedel / Fabiola Schelmbauer, Josy Parab, Annika Schulz, Sina Wissmann, Maya Fischer

Sina Wissmann wurde im 50-m-Sprint mit 8,62 sec. Vierte, im Weitsprung mit 3,45 m und im Ballwurf mit 21 m jeweils Fünfte. Josy Parab erreichte im 50-m-Sprint mit 8,74 sec den sechsten Platz, im Ballwurf mit 14 m kam sie auf Platz 13 und im Weitsprung mit 3,33 m erneut auf Platz 6. Maya Fischer belegte beim Weitsprung mit 3,29 m den achten und beim Ballwurf mit 15,50 m den elften Platz.

Zum Abschluss des Wettkampftages fanden traditionell die Staffelläufe statt. Hier belegte die TuS-Staffel W10 mit Sina, Josy, Maya und Fabiola den hervorragenden zweiten Platz

 **mr 16.9.2010** Ergebnisse: [Egelsbach](#) Bilder: Monika Resch

Gerannt, geworfen, gesprungen und gekugelt: die TuS-Mehrkämpfer bei der Sportabzeichenabnahme

11.9.10 Griesheim Am 4. und 11. September hatten die Trainerinnen der TuS-Mehrkämpfer, Sabrina Titz und Anja Lehmkuhler, ihre Athleten und deren Eltern zur Teilnahme an der Sportabzeichenabnahme aufgerufen. Zahlreiche kleine und große TuS-ler sind dem Aufruf gefolgt. Bei herrlichem Wetter wurde im TuS-Stadion an der Jahnstraße gerannt, geworfen, gesprungen und gekugelt. Feierlich verliehen wird das Sportabzeichen im November von Dietrich Blumenthal vom Sportkreis 33. Ein besonderer Dank geht an die freiwilligen Helfer.



Großes Aufgebot: Die TuS-Mehrkämpfer, Eltern, Helfer und Trainerinnen bei der Sportabzeichenabnahme im TuS-Stadion

mr 16.9.2010 Bilder: Monika Resch

Im Zickzack durch Heppenheims Altstadt

10.9.10 Heppenheim Der Lauf in die Dämmerung in der Heppenheimer Altstadt am Freitagabend (10.9.) lebte auch bei seiner vierten Austragung von den optimalen Laufbedingungen, der prächtigen Stimmung und dem attraktiven Rundkurs. Im Hauptlauf fordern sechs anspruchsvolle Runden - in der Summe 7,8 km - durch die Altstadt über Kopfsteinpflaster, Treppenstufen und enge Fachwerkgassen von den Läufern einiges an Kondition und Koordination.

Stammgäste beim **Heppenheimer Altstadtlauf** sind mittlerweile etliche Langstreckler vom TuS Griesheim. Zum Beispiel Astrid Schrädt, die wiederum „einfach nur happy“ war und mit 42:50 Minuten in der W45 auf den fünften Platz lief. Zum Beispiel Petra Bischof. Sie verbesserte sich gegenüber dem letzten Jahr deutlich auf 37:38 Minuten und wurde Fünfte in ihrer neuen Altersklasse W40. Und zum Beispiel Klaus Hofmann, dem bei der dritten Teilnahme in Heppenheim der dritte Altersklassensieg gelang. In der M60 war er mit 32:46 min nicht zu schlagen.

Erstmals in Heppenheim lief Axel Seipel, der in der M60 ebenfalls aufs Podium kam und mit 33:49 Dritter wurde. Auch Thomas Zöller, als Organisator des Pfungstädter Laufcups ohnehin vor Ort, schwärmte von dem abwechslungsreichen Rundkurs. Er drehte gut vier Runden gemeinsam mit Klaus Hofmann, bevor er sich um etwa 50 Meter absetzen konnte und mit 32:35 als M40-Sechster ins Ziel lief.

4.9.10 Elmshausen Sehr bergig geht es zu beim Volkslauf „**Rund um den Hohberg**“ in Lautertal-Elmshausen, sowohl auf der 11,5-km-Strecke als auch auf der Langdistanz über 20 km. Bei dem zum Lang Lauf-Cup zählenden Landschaftslauf entschied TuS-Langstreckler Axel Seipel die M60 mit 53:35 min deutlich für sich. Auf der Langstrecke über 20 km holte sich Andrea Schweiger in der W55 mit 1:54:11 ebenfalls den Klassensieg. Rudolf Walter kam mit 1:47:58 auf Platz Zwei in der M60.

kh 12.9.2010 Ergebnisse: [Maru-Lauf](#) Bild: [zoeller-foto](#)

Regionalmeisterschaften Langstaffeln in Reinheim mit 2 TuS-Titeln

29.8.10 Reinheim Spaß gemacht hat es allen an diesem Sonntagnachmittag (29.8.) im Reinheimer Stadion - den sechs TuS-Staffeln, den betreuenden Eltern und Partnern, dem Trainer. „Das war ein guter Wettkampfeinstieg für die neu gegründete Laufjugend der TuS-Leichtathleten“, zeigte sich der Trainer sehr zufrieden. Gemeinsam mit der Triathlon- und

Mehrkampfjugend wurden für die **Langstaffel-Meisterschaften der Region Hessen-Süd** im Gersprenz-Stadion drei Schülerstaffeln formiert.

Die Staffel der Schülerinnen B mit Michelle Dasler, Tamara Bischof und Laura Honsberg erlief sich über 3x800m den dritten Platz mit 9:49,87 Minuten. Die A-Schüler mit Sebastian Theil, Max und Moritz Hofmann belegten über 3x1000m Platz 4 mit 10:32,29, während die Jüngsten - die D-Schüler mit Niklas Bischof, Pascal Mengel und Armin Hamedvaran - mit 12:47,75 min auf Platz 5 einliefen.



In Reinheim:

Armin Hamedvaran, Niklas Bischof, Pascal Mengel / Max Hofmann, Sebastian Theil, Moritz Hofmann

Stark motiviert zeigten sich auch die drei Aktivenstaffeln des TuS, obwohl wegen kurzfristiger Ausfälle nicht optimal zusammengestellt. So starteten der M50er Bernhard Zwingel und der M30er Heiko Müller in der männlichen Hauptklasse, wo sie zusammen mit M20er Aslan Öztürk dennoch den zweiten Platz in 10:00,66 min erkämpften. Die W40- und M40-Staffeln holten sich beide den Regionalmeistertitel. In der W40 liefen Ulli Seifert, Petra Bischof und Carolin Bilz die 3 x 800m in 9:03,02 Minuten. Die M40-Staffel mit Matthias Fengler, Georg Fischer und Michael Obst siegte mit 10:18,50 Minuten.



In Reinheim:

MHK (Aslan, Bernhard, Heiko) / M40 (Matthias, Michael, Georg) / 3xW40 (Ulli, Petra, Carolin)

29.8.10 Egelsbach Für Michael Obst war es bereits der zweite Start. Vormittags war er bereits beim Firmen-Ultra in Pfungstadt im Team „Beerenstark“ unterwegs. Auch Matthias Fengler war an diesem Tag ordentlich vorbelastet. Beim **Koberstädter Halbmarathon** in Egelsbach lief er bei idealen Wettkampfbedingungen mit 1:30:17 auf Platz Vier der M40. Ebenfalls in Egelsbach starteten Thomas Zöller (1:32:56, 21./M45), Peter Stjepovic (1:33:46, 14./M40), Halil Ölmez (1:46:45) und Astrid Schrädt in der W45 mit guter Verbesserung auf 2:02:17 Stunden.



In Egelsbach: Peter Stjepovic, Halil Ölmez / Astrid Schrädt, Halil Ölmez

1.9.10 Pfungstadt Zum letzten Mal in diesem Sommer trafen sich am Mittwochabend zahlreiche Leichtathleten beim **Pfungstädter Abendsportfest**. Eine starke Leistung zeigte Sebastian Hanson über 1000 Meter. Mit 2:42,36 Minuten lief er in die Nähe des B-Jugend-Vereinsrekords, den seit 12 Jahren Raphael Schmitt mit 2:40,47 hält. In der M50 siegte Bernhard Zwingel über ebenfalls 1000 Meter in 3:14,22 min. Der A-Jugendliche Manuel Meister erzielte bei seinen Starts über 100 m und 200 m 12,40 bzw. 25,20 Sekunden.



In Pfungstadt: Bernhard Zwingel, Sebastian Hanson, Manuel Meister

kh 2.9.2010 Ergebnisse: [Reinheim Langstaffeln](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

TuS-Mehrkämpfer bei den Regionalmeisterschaften in Reinheim

Reinheim 28.-29.8.10 Am 28. und 29. August fanden im Reinheimer Gersprenzstadion die **Mehrkampfmeisterschaften der Region Hessen Süd** statt. Auch die Mehrkämpfer des TuS Griesheim waren zahlreich dabei.

Am Samstag gingen bei den D-Schülerinnen Fabienne Klinger, Sina Wissmann, Isabell Resch und Marcia Barthel an den Start. In der Altersklasse W8 belegte Fabienne Klinger mit 688 Punkten den 10. Platz. Bei den Schülerinnen W9 erreichte Isabell Resch mit 1012 Pkt. den 5. Platz, Sina Wissmann mit 969 Pkt. den 7. Platz und Marcia Barthel mit 831 Pkt. den 15. Platz.



In Reinheim: Isabell Resch, Sina Wissmann, Fabienne Klinger, Marcia Barthel / Paul Riedel, Nils Scheffler, Melanie Grotz, Ramona Resch

Am Sonntag hatten Paul Riedel, Nils Scheffler, Fabian Haßa, Melanie Grotz und Ramona Resch ihren Wettkampf. Bei kühlen Temperaturen und immer wieder Regenschauern wurden folgende Ergebnisse erzielt: bei den C-Schülern in der Altersklasse M10 belegte Fabian Haßa mit 720 Pkt. den 21. Platz. Bei den B-Schülern der Altersklasse M12 wurde Paul Riedel mit 1446 Pkt. 12ter und in der Altersklasse M13 Nils Scheffler mit 1437 Pkt. 16ter. Bei den C-Schülerinnen belegte in der W11 Melanie Grotz mit 1332 Pkt. einen guten 6. Platz und bei den B-Schülerinnen W13 wurde Ramona Resch mit 1643 Pkt. Achte.

mr 2.9.2010 Ergebnisse: [Reinheim Mehrkampf](#) Bilder: Monika Resch

Weitere Ergebnisse im August

28.8.10 Wixhäuser Kerblauf 9km

2./M50 Rudolf Ziegler 40:50,5 min

25.8.10 Wiesbaden Abendsportfest

800 m: 1./MJB Sebastian Hanson 2:07,50 min

1000 m 8./M14 Sebastian Theil 3:44,80 min

14.8.10 Roßdorf Ortskernlauf 10 km

16./M40 Thomas Zöllner 40:28 min

1./SiA Katharina Zöllner 6:12 min

6./SiB Tamara Bischof 7:48 min

9./SA Sebastian Theil 6:35 min

1./MJB Sebastian Hanson 5:08 min

8.8.10 Karben Stadtlauf 10 km

5./W40 Petra Bischof 48:05,8 min

8.8.10 Sierre-Zinal 31 km +2000 hm -1000 hm

29./M50 Rainer Jokisch 4:08:12 Std.

11./M60 Klaus Hofmann 4:43:10 Std.

7.8.10 Güttersbach 10,5 km

1./M60 Axel Seipel 46:18,5



kh 2.9.2010

5000-m-Bestzeit für Michael Obst beim Pfungstädter Abendsportfest

4.8.10 Pfungstadt „Startnummer 99: Verlassen der Bahn (1. Kurve) nach innen mit Behinderung.“ So steht es in der Ergebnisliste des **Pfungstädter Abendsportfestes** vom Mittwoch (4.8.). Behindert wurde Sebastian Hanson, der darauf den Lauf abbrechen musste und mit Zorn im Bauch im darauf folgenden langsameren Zeitlauf erneut antrat. Diesen musste der B-Jugendliche vom TuS Griesheim praktisch als Sololauf gestalten und gewann die MJB-Wertung in 2:07,20 Minuten mit 7 Sekunden Vorsprung. Kein Zweifel, dass in seinem richtigen Zeitlauf, in dem gleichwertige Konkurrenz vertreten war, die angestrebte Zielzeit von 2:05 erreichbar gewesen wäre.

Vor den 800-Meter-Läufen gewann Sebastian übrigens den Hochsprungwettbewerb der MJB mit übersprungenen 1,70 Metern.

Eine neue persönliche Bestzeit erzielte TuS-Langstreckler Michael Obst anschließend im 5000-m-Lauf. 16:07,48 lautet seine neue Bestmarke. Bei optimalen Wetterbedingungen erwischte er einen Zeitlauf mit passender Leistungsdichte. „Insofern konnten wir in einer Gruppe mit fast ständigem Führungswechsel laufen. Die meisten aus der Gruppe treffen sich wieder in 2 Wochen bei den Hessischen 10000-m-Meisterschaften in Mengerskirchen.“ Kann es eine bessere Motivation geben? Am 21. August in Mengerskirchen wird Michael in der M40 sicher ein Wörtchen mitreden.



kh 5.8.2010 Ergebnisse: [Pfungstadt](#)

Hitzelauf in Gernsheim - Ueberlaenge in Ueberau

31.7.10 Gernsheim Ähnlich wie im vergangenen Jahr machte den Teilnehmern des Gernsheimer **Fischerfestlaufs** die Hitze und Schwüle zu schaffen. Reichlich wurden die zahlreichen Wasserstellen von den 329 Startern des 10-km-Hauptlaufs in Anspruch genommen. Nicht zuletzt der Pfungstädter Laufcup zog erneut viele Stammgäste und Cup-Punktesammler an.

Auch der „Erfinder“ des Pfungstädter Laufcups selbst war am Start - Thomas Zöller erreichte als schnellster TuS Griesheimer nach 42:17 Minuten (8./M45) das Ziel auf dem Gernsheimer Sportplatz unmittelbar neben dem Fischerfestgelände. Halil Ölmez benötigte 44:46 min (15./M45). Mit 45:27 erzielte Rudolf Ziegler in seinem letzten M55-Jahr einen guten fünften Platz. Ralf Hahn, der TuS-Läufer von der Pfungstädter Brauerei, lief 48:42 min.



Wettkampfbesprechung?? Die TuS-Leichtathleten Halil Ölmez, Astrid Schrädt und Petra Bischof vor dem Start zum Gernsheimer Fischerfestlauf

Die drei TuS-Damen wurden angeführt von Petra Bischof, die sich mit 49:25 als Sechste der W40 deutlich steigerte - im letzten Jahr absolvierte sie hier in Gernsheim ihren ersten Wettkampf „seit ewigen Zeiten“. Fünfte der W45 wurde Birgit Adler mit 54:39 min. Astrid Schrädt folgte als W45-Achte nach 58:34 min. In der Mannschaftswertung belegte das Damentrio Rang Vier, während die Männermannschaft den sechsten Platz erreichte.

Im Schülerlauf über 2 km absolvierte der 9-jährige Niklas Bischof seinen ersten Lauf über diese Distanz. Mit 9:55 Minuten platzierte er sich auf Platz 5 bei den D-Schülern.

30.7.10 Reinheim-Ueberau Auch beim **Ueberauer Dorflauf** am Freitagabend (30.7.) beteiligten sich mit Jörg Barion und Ingo Schummer zwei TuS-Athleten. Aufgrund eines Vermessungsfehlers der fünfmal zu durchlaufenden welligen Rundstrecke waren letztlich nicht 9 km, sondern über 11 km zu laufen. Trotz der Überlänge ließ sich Jörg Barion den Klassensieg in der M50 mit 44:25 Minuten nicht nehmen. Ingo Schummer erreicht mit 48:01 min Platz 8 in der M40/45.



kh 3.8.2010 Ergebnisse: [Gernsheim](#) [Reinheim-Ueberau](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

Seeheimer Tannenberglauf mit guter Stimmung und guten Leistungen

17.7.10 Seeheim Wetter gut - Strecke gut - Verpflegung gut - alles gut bei der zweiten Auflage des neuen Seeheimer **Tannenberglaufs**. Dank des nicht mehr so drückend heißen Wetters kamen viele kurzentschlossene Nachmelder, so dass knapp 200 Läufer die Königsstrecke über 10 km in Angriff nahmen. Nach der „Erstürmung“ der Burgruine Tannenburg auf der optimierten Streckenführung waren gut 200 Höhenmeter überwunden. Im Ortskern von Seeheim im Start- und Zielareal angekommen, warteten noch zwei knackige Ortsrunden auf die Teilnehmer, bevor das Ziel am alten Rathaus tatsächlich erreicht war.

Wiederum zahlreich vertreten waren die Langstreckler vom TuS Griesheim. Gunnar Gölzenleuchter zeigte sich in seinem Wohnort Seeheim in guter Form und wurde in 40:15 Minuten Gesamtneunter und Zweiter der M45. Auch AK-Kollege Thomas Zöller zeigt aufsteigende Form, er landete mit 44:29 auf dem sechsten Platz.

In der M60 gab es einen Doppelsieg für den TuS - Klaus Hofmann wiederholte seinen Vorjahreserfolg in 45:36 vor Axel Seipel in 46:18. Dazu folgte auf Platz Vier Rudolf Walter in 50:26. Für gute dritte Altersklassenplätze wurden Astrid Schrädt (W45, 60:59) und Andrea Schweiger (W55, 55:16) auf die große Bühne auf dem Rathausplatz gerufen.



tannenberglauf 17.7.2010 © thomas zöller



tannenberglauf 17.7.2010

Zweimal Platz 3: Astrid Schrädt (W45) und Andrea Schweiger (W55)

Sebastian Hanson heißt der souveräne Sieger des 5-km-Laufs. „Erwartet hatte ich einen flachen Fünfer, aber der Rundkurs durch den Seeheimer Ortskern war ganz schön knackig und anspruchsvoll.“ Am Ende hatte er mit 18:10 Minuten über eine Minute Vorsprung herausgelaufen.

Erst vor wenigen Tagen, am 6.7., verbesserte Sebastian beim **Pfungstädter Abendsportfest** erneut seine 800m-Bestzeit auf tolle 2:05,40 Minuten. Zum Greifen nahe, aber um 4 Zehntelsekunden knapp verpasst, war leider die Qualifikationszeit für die Süddeutschen Meisterschaften.

Urlaubsläufe

Am 9.7. mischte Axel Seipel beim **Stadtlauf in Pfaffenhofen/Ilm** über 10 km hervorragend mit. Auf den drei flachen Innenstadtrunden lief er bei brütender Hitze mit 42:39 Minuten zum Sieg in der M60.

Peter Stjepovic nutzte seinen Bergurlaub zur Teilnahme am **Pitztal-Halbmarathon** am 4. Juli. Der Straßenlauf führt ausgehend von Wenns durch das Pitztal bis nach Tarrenz und wieder retour nach Imst und weist 386 Höhenmeter bergauf sowie 631 Höhenmeter bergab auf. Mit 1:33:46 Stunden erreichte der M40er das Ziel auf dem Sportplatz in Imst.



kh 19.7.2010 Ergebnisse: [Seeheim](#) [Pfaffenhofen](#) [Pitztal](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

Les Rochers de Naye - Berglaufkurzurlaub im Wallis

11.7.10 Montreux „Nie wieder Berglauf!“ - „Die letzten drei Kilometer waren brutal steil!“ - „Ein perfekter Trainingslauf für Zinal!“ - So unterschiedlich die ersten Reaktionen des TuS-Trios waren, so einig waren sich Thomas Zöller, Halil Ölmez und Klaus Hofmann: „Schön war es, richtig schön, der Wochenendtrip ins Wallis zum Berglauf auf den Hausberg von Montreux hat sich gelohnt!“

Les Rochers de Naye heißt der Hausberg von Montreux, den es am Sonntagvormittag zu bezwingen galt. Vom Start am Bahnhof von Montreux bis ins Ziel kurz unterhalb des Gipfels waren 1600 Höhenmeter auf 19 Kilometern zu überwinden. Gleich am Ortsausgang von Montreux wurden die 500 Bergläufer, darunter die Teilnehmer der Schweizer Berglaufmeisterschaften, auf einem herrlichen Wanderweg durch eine enge Schlucht bergauf geführt - Trailrunning pur. Später wurden etliche Kilometer auf Asphalt zurückgelegt, bis es im

letzten Drittel wieder auf den typischen Bergwegen zur Sache ging. Schlüsselstelle des Laufs sind die letzten drei Kilometer mit 540 Höhenmetern in der prallen Sonne - wehe dem, der anfangs zu schnell unterwegs war. Entschädigt wurden alle mit traumhaften Tiefblicken auf den Genfer See und Rundumsicht auf die Viertausender des Wallis.



Links: Vor dem Start am Bahnhof Montreux: Halil Ölmez, Thomas Zöllner und Klaus Hofmann
Rechts: Halbzeit in Caux: Klaus Hofmann

Erlebnis statt Ergebnis war die Devise - dennoch platzierten sich Thomas Zöllner und Klaus Hofmann mit 2:28:56 bzw. 2:31:30 Stunden im Mittelfeld ihrer Altersklassen. Halil erreichte in seinem Berglaufdebüt das Ziel nach 3:03:58. Und bereits am nächsten Tag hieß es nicht mehr „Nie wieder Berglauf“, sondern „Wann machen wir den nächsten?“.



Links: Der letzte Kilometer: mit Tiefblick auf den Genfer See
Rechts: Kurz vor dem Ziel: Halil Ölmez

kh 14.7.2010 Ergebnisse: [Montreux-Les Roches de Naye](#)

Kurzmeldungen vom Laufgeschehen im Juni

Prall gefüllt ist der Laufkalender im Juni. Neben den Läufen, über die bereits berichtet wurde, hier einige Kurzmeldungen zu weiteren Wettkämpfen mit Beteiligung der TuS-Leichtathleten.

20.6.10 Stuttgart Bei angenehmen Temperaturen liefen am Sonntagvormittag anlässlich des 17. **Stuttgarter Zeitung Laufs** knapp 7000 Halbmarathonis durch die Stuttgarter Innenstadt. TuS-Langstreckler Aslan Öztürk kehrte mit Funktionstrikot, Medaille und einer 1:40:11 im Gepäck gut gelaunt aus Stuttgart zurück.

20.6.10 Urberach Beim 7. Volkslauf des MTV Urberach lief Dr. Rudolf Ziegler auf Platz 3 in der M55. Im Hauptlauf über 10 km benötigte er 44:56 Minuten.

20.6.10 Fulda Einziger TuS-Starter bei den **Hessischen Meisterschaften** der Männer, Frauen und Jugend in Fulda war Sebastian Hanson. Bei seinem Start über 800 Meter hatte er keinen leichten Stand. Dennoch gerieten die Podiumsplätze erst im Endspurt außer Sichtweite, mit 2:10,69 erreichte der B-Jugendliche den 7. Platz.

20.6.10 Offenbach Gute Form zeigte Thomas Zöllner beim 15. **Offenbacher Heerbach City-Lauf**. Auf den drei Runden kreuz und quer durch die Offenbacher Innenstadt lief er mit 1:29:35 auf M45-Platz 4.

13.6.10 Alsbach „Eine ganze Minute besser als im letzten Jahr“, freute sich Edmund Mühlhans im Ziel des **Melibokuslaufs**. Mit 1:02:40 Stunden legte der M75er die 10,6 km lange anspruchsvolle bergige Waldstrecke flott zurück. Guter Achter des Gesamteinlaufs und Zweiter der M40 wurde Thomas Zöller in 45:46 Minuten. Auf der 20-km-Strecke glänzte der Alsbacher Peter Schulteis als Gesamtdritter mit 1:19:04 Stunden. Rudolf Walter, ebenfalls in Alsbach am Fuß des Melibokus wohnhaft, lief in der M60 in 1:48:41 auf Platz 4. Zweite der M55 wurde seine Frau Andrea Schweiger in 1:51:13.

kh 30.6.2010 Ergebnisse: [Stuttgart](#) [Urberach](#) [Fulda](#) [Offenbach](#) [Alsbach/Melibokus](#)

Leon Steinmann Mehrkampf-Kreismeister

19./20.6.10 Langen Am 19. und 20. Juni fanden in Langen die Leichtathletik-Mehrkampfkreismeisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg statt. Auch die Athleten des TuS Griesheim waren zahlreich dabei.

Bei den D-Schüler/innen gingen am Samstag Fabienne Klinger, Sina Wissmann, Isabell Resch, Maya Fischer und Daniel Wurm an den Start. Fabienne Klinger belegte in der Altersklasse W8 mit 701 Pkt. den 5. Platz. In der Altersklasse W9 belegte Sina Wissmann mit 946 Pkt. den 5. Platz, gefolgt von Isabell Resch, die mit 938 Pkt. den 6. Platz belegte, und Maya Fischer mit 836 Pkt. auf dem 9. Platz. Daniel Wurm zeigte sehr gute Leistungen und wurde in der Altersklasse M9 mit 853 Pkt. Vize-Kreismeister.

Am Sonntag hatten Leon Steinmann, Fabian Haßa, Josy Parab, Fabiola Schelmbauer, Nils Scheffler, Laura Honsberg, Tamara Bischof, Ramona Resch, Theo Wolf und Melanie Grotz ihren Wettkampf. Bei den Athletinnen W13 belegte Ramona Resch mit 1645 Pkt. und Nils Scheffler in der M13 mit 1483 Pkt. jeweils den 6. Platz.



Links: Fabienne Klinger, Maya Fischer, Isabell Resch, Daniel Wurm, Sina Wissmann
Rechts: Fabian Haßa, Ramona Resch, Nils Scheffler, Leon Steinmann, Laura Honsberg, Tamara Bischof, Fabiola Schelmbauer, Melanie Grotz, Josy Parab, Theo Wolf

Laura Honsberg und Tamara Bischof starteten in der W12 und belegten mit 1223 bzw. 1041 Pkt. die Plätze 8. bzw. 10. Theo Wolf bei der M12 wurde mit 1148 Pkt. Neunter.

In der Altersklasse W11 erkämpfte sich Melanie Grotz mit 1302 Pkt. den Vize-Meistertitel. Bei den Mädchen W10 wurde Josy Parab mit 810 Pkt. Sechste und Fabiola Schelmbauer mit 583 Pkt. Zwölfte.

Die Überraschung des Tages war jedoch Leichtathletik-Neuling Leon Steinmann. Bei seinem ersten großen Wettkampf lehrte er der Konkurrenz das Fürchten und wurde mit 891 Pkt. Kreismeister in der Altersklasse M10. Fabian Haßa musste leider verletzt den Wettkampf aufgeben.

mr 25.6.2010 Ergebnisse: [Langen](#) Bilder: Monika Resch

Heimsieg für Michael Obst beim Darmstädter Stadtlauf

22.6.10 Darmstadt Dienstag ist Obst-Tag. Zumindest am letzten Dienstag, zumindest für Michael Obst. Und die Trauben hingen nicht zu hoch für den erfolgreichen TuS-Langstreckler. Der amtierende hessische Halbmarathonmeister der M40 holte sich beim **33. Darmstädter Stadtlauf** in 16:30 Minuten den Sieg im Masters-Lauf mit sicherem Vorsprung vor Martin Müller aus Hünfeld (16:39). Bereits in der zweiten Runde am Anstieg zur Ludwigskirche war der Vorsprung „wider Erwarten“ schon so groß, dass er die Abschlussrunde relativ entspannt laufen konnte. „Es ist als Darmstädter eine Ehre, beim Stadtlauf zu gewinnen. Das war 1993 mein allererster Volkslauf!“ freute sich Michael Obst über seinen Triumph auf der – für ihn – Kurzstrecke von ca. 5 Kilometern. Auch Roland Heim als Einlauffünfter zeigte mit 16:51 min Flagge. Ebenfalls im vorderen Feld zu finden waren der M40er Gunnar Gölzenleuchter (17:53) und Jörg Barion mit 18:56 (5./M50).



Michael Obst auf dem Weg zum Sieg im Masterslauf beim Darmstädter Stadtlauf

Altersklassensiege bei der Masters-Challenge erzielten Edmund Mühlhans mit 24:50 in der M70 und Klaus Hofmann mit 20:11 in der M60 vor Axel Seipel mit 20:23. Seipel stieg nach zwei Jahren Wettkampfpause wieder in das Wettkampfgeschehen ein – was den Schreiber dieser Zeilen besonders freut, können doch die spannenden Laufduelle der Vergangenheit nunmehr in der M60 ihre Fortsetzung finden. Bereits in Wersau am Freitag (19.6.) beim Kurt-Roth-Gedächtnislauf zeigte Seipel bei seinem M60-Sieg auf der bergigen 10-km-Strecke, dass wieder mit ihm zu rechnen ist.

In der **Teamwertung** der Master's Challenge (5er-Mannschaftswertung) hatte überraschend der TuS Griesheim die Nase vorn. Das Team mit Obst/Heim/Gölzenleuchter/Barion/ Hofmann war um 27 Sekunden schneller als der TV Trebur und um gut 2 Minuten vor der BSG Merck.

Im Lauf der Männer unter 40 Jahren liefen der B-Jugendliche Sebastian Hanson mit 18:30 und Heiko Müller (M20) mit 19:19 ansprechende Zeiten.

Ein tolles Rennen bei der **Women's Challenge** zeigte die erst 17-jährige TuS-Triathletin Mara König. Beherrscht setzte sie sich zunächst sogar an die Spitze des Feldes, bevor sie von so renommierten Namen wie Berglauf-Vizeeuropameisterin der Junioren Kerstin Straub, der Darmstädterin Alexandra Behrens und dem einstigen Marathon-Ass Katrin Dörre-Heinig gestellt wurde. Am Ende sprang mit in 19:56 Minuten Einlaufplatz 7 und Platz 3 in der weiblichen Hauptklasse heraus. Auch Familie Heß war mit Tochter Margarete (23:18), Mutter Heide (26:52) sowie Vater Wolfgang mit Gipsbein am Streckenrand ebenfalls gut vertreten.

In den **Schülerläufen** über ca. zwei Kilometer sicherte sich Moritz Luc Hofmann als Einlaufdritter den Sieg in der M13. Zwillingbruder Max Yves folgte mit 7:07 auf dem fünften Platz. Nicht weit dahinter mit 7:17 Minuten folgte Katharina Zöller als W15-Siegerin. Schwester Johanna erlief sich in der W13 den dritten Platz mit 7:31 min. Bei den jüngeren Schülern stand Leon Günter mit 7:06 min als Einlaufdritter und M12-Sieger auf dem Treppchen. Zweiter der M10 wurde Rubin Dirkson Gomez (7:42), Tamara Bischof erreichte den Zielbogen nach 8:40 (7./W12) und Fabian Haßa nach 8:56 Minuten.

Im **Bambinilauf** über 1300 Meter kam die 9-jährige Anna Schottenheimer bereits als viertes Mädchen ins Ziel. Der gleichaltrige Niklas Bischof benötigte 6:11 Minuten, Niklas Kessler war 6:59 und Luca Günther 7:27 Minuten unterwegs.

Zu Recht eine positive Bilanz zogen die Macher des Darmstädter Stadtlaufs. Wetter, Stimmung, Mischung aus Spitzen- und Breitensport - alles hat gestimmt. 1417 Zieleinläufe können sich sehen lassen, die offiziell genannte Zahl von nahezu 1700 Aktiven ist allerdings eine Luf(f)tnummer.



kh 23.6.2010

Ergebnisse: [Darmstädter Stadtlauf](#) Bild: [zoeller-foto](#)

Brüder-Grimm-Etappenlauf - anstrengend, aber schön!

82 km auf 5 Etappen in 3 Tagen von Hanau nach Steinau

11.-13.6.10 Hanau/Steinau „Anstrengend, aber schön! Noch nie haben wir sooo etwas Anstrengendes gemacht,“ fassten die beiden TuS-Langstreckler Kathrin Witteborg und Heiko Müller ihre Eindrücke nach 5 Laufetappen in drei Tagen mit 82 Kilometern und etwa 900 Höhenmetern zusammen. Auf die Spuren der Gebrüder Grimm begaben sich ab 11.6. neben den beiden ihre Vereinskollegen Birgit Adler und Klaus Hofmann sowie 500 andere Teilnehmer des 26. Brüder-Grimm-Etappenlaufs. Rotkäppchen-Etappe, Dornröschen-Etappe, Schneewittchen-Etappe, Frau-Holle-Etappe und Hänsel-und-Gretel-Etappe heißen die zwischen 14 und 18 km langen Teilabschnitte zwischen Hanau und Steinau...märchenhaft, anspruchsvoll und stimmungsvoll geht es zu beim Brüder-Grimm-Lauf.

Doch was macht diesen Lauf so besonders? Zum einen sicherlich der Teilnehmer-Mix. Neben gestandenen Ultra-Läufern, für die 82 km allenfalls eine Sprintstrecke sind, findet man ambitionierte Straßläufer ebenso wie die Hobby- und Genussläufer, für die allein das Durchhalten und Ankommen die Herausforderung darstellt. Zum anderen das Ambiente. Atmosphäre, Kameradschaft und Geselligkeit in der Brüder-Grimm-Lauf-Gemeinde sind legendär. „Wir hatten den Eindruck, dass fast jeder jeden kennt in dieser eingeschworenen Läufertruppe“.



Links: TuS-Marketingaktion nach getanem Lauf
Rechts: Nach dem Laufen sollst Du ruhn...

Ebenso legendär ist der Zieleinlauf auf dem kopfsteingepflasterten „Kumpen“ in Steinau durch ein Zuschauerspallier, das dicke Gänsehaut erzeugt. Und nicht zuletzt die „märchenhaft“ perfekte Organisation. Rund 400 Helfer waren an den drei Tagen im Einsatz, das Küchenteam der Nudelparty und das 10-köpfige Massageteam noch gar nicht eingerechnet. Auch an die Fußballfans unter den Läufern und Helfern wurde in diesen WM-Tagen gedacht: der letzte Läufer erreichte das Ziel um 17.45 Uhr, die stimmungsvolle Siegerehrung vor dem Rathaus war um 19 Uhr bereits beendet, so dass die meisten rechtzeitig zum Deutschlandspiel zu Hause ankamen.

Das Quartett der TuS-Leichtathleten bestand aus drei BGL-Neulingen und dem BGL-„Oldie“ Klaus Hofmann mit seiner zehnten Teilnahme. Sehr beachtlich schlugen sich die drei Neulinge Kathrin Witteborg, Heiko Müller und Birgit Adler. Dank guter Renneinteilung blieb ihnen der gefürchtete „Einbruch“ erspart. Das Gruppenfoto nach dem Zieleinlauf zeigt rundum zufriedene Gesichter. „Wir waren in Steinau stolz wie Oskar!“ resümierte Kathrin.



Links: Vor dem Laufen sollst Du ruhn...



Rechts: Zwischen dem Laufen sollst Du ruhn...

Heiko Müller platzierte sich als 20. der M30 mit 6:14:59 Stunden im vorderen Mittelfeld seiner Altersklasse. Kathrin Witteborg lag in der Endabrechnung mit 6:52:19 Stunden auf Platz 8 der W20. Birgit Adler war in der W40 insgesamt 7:52:44 Stunden unterwegs. Sie freute sich über den abwechslungsreichen Streckenverlauf, der sie immer aufs Neue motivierte. Ihren schnellsten Kilometerschnitt lief sie auf der letzten Etappe, um dann im Ziel das begehrte BGL-Finisher-Shirt in Empfang zu nehmen.



Birgit: Emotionaler Zieleinlauf in Steinau

Besser als erwartet lief es für Klaus Hofmann in der M60. Nach der ersten Etappe auf Platz 2 liegend galt es, die Position taktisch laufend zu verteidigen. Denn der M60-Sieg war durch die Teilnahme von Peter Lessing, dem mehrfachen Seniorenwelt- und Europameister auf den Straßenlaufdistanzen, von vorne herein vergeben. „Wichtig war, dass ich keine Durchhänge-Etappe hatte, denn das würde einen unweigerlich zu weit zurückwerfen“, freute sich Klaus beim Zieleinlauf in der historischen Altstadt von Steinau. „Der Grundstein für eine gelungene Etappe 5 wurde bereits vormittags auf Etappe 4 gelegt. Hier bin ich die letzten 5 Bergab-Kilometer muskelschonend defensiv gelaufen, obwohl dadurch mein Vorsprung auf 22 Sekunden schmolz.“ Am Ende standen 6:22:29 Stunden und eine gute Minute Vorsprung auf den Drittplatzierten Jörgen Schlosser aus Darmstadt zu Buche.



Links: Strahlendes TuS-Quartett im Ziel: Klaus Hofmann 6:22:29 / Heiko Müller 6:14:59 / Birgit Adler 7:52:44 / Kathrin Witteborg 6:52:19 / plus Heike Kellner (TV Heppenheim)
Rechts: Siegerehrung M60 mit Klaus Hofmann (2.)

 kh 14.6.2010

Ergebnisse: [Brüder-Grimm-Lauf](#) Bilder: B+T Adler [go4it-foto.de](#)

Weitere Berichte: [Vanman](#)

Zwei TuS-Mehrkämpfer im Bild

2.6.10 Pfungstadt Die beiden tollen Bilder von den TuS-Mehrkämpfern Laura Kern und Manuel Meister hat unser Meisterfotograf Thomas Zöller beim Abendsportfest in Pfungstadt geschossen. Draufklicken zum Vergrößern...



 kh 7.6.2010 Ergebnisse: [Pfungstadt](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

Griesheimer Merck-Straßenlauf im Meisterschaftsfieber

Michael Obst ist Hessischer Halbmarathonmeister M40

Aktualisierte Ergebnisse zum Download:

[Hessische Meisterschaften](#) [Alle anderen Läufe und Wertungen](#)

30.5.10 Griesheim Von jedem Etwas hatte die 39. Auflage des Griesheimer Merck-Straßenlaufs am 30. Mai zu bieten. Sonne. Wolken in allen Schattierungen. Kräftiger Regen. Böiger Wind. Aber auch Hessische Halbmarathonmeisterschaften mit würdigen Siegern. Zwei TuS-Mannschaften auf dem Meisterschaftspodium. Schnelle 10 km mit Streckenrekord bei den Frauen. Griesheimer Stadtmeisterschaften. Kreismeisterschaften. Regionalmeisterschaften. Gut gefüllte Hegelsberghalle mit umfangreichen Siegerehrungen. Große Tombola. 1200 Zieleinläufe. Doch der Reihe nach...

Flach, schnell und bestzeitenwürdig ist die Pendelstrecke zwischen Südring und Wasserwerk. Nicht wenigen Läufern war das Starkregenintermezzo trotz der Windböen nicht unwillkommen, es erfrischte und verhalf möglicherweise so manchem zur neuen persönlichen Bestzeit.

Halbmarathon: Hessens Langstreckenelite zu Gast in Griesheim

Mit der Austragung der **Hessischen Halbmarathonmeisterschaften** hat der Hessische Leichtathletikverband die jahrelange hervorragende Arbeit in Sachen Veranstaltungsausrichtung durch das Orga-Team um Thomas Zöller gewürdigt. Im Gegenzug war der TuS Griesheim als Ausrichter sogar von seinem Stammtermin im April ausnahmsweise auf den eher ungünstigen Termin Ende Mai abgerückt und hat dadurch einen deutlichen Teilnehmerrückgang in Kauf genommen.



Würdig waren auch die beiden Sieger, bei den Männern Marcel Groß von der LG Wettenberg mit 1:10:08 Stunden als Überraschungssieger vor Thomas Seibert (SSC Hanau-Rodenbach, 1:10:53), bei den Frauen die Favoritin und Noch-Juniorin Kerstin Straub vom SSC Hanau-Rodenbach mit persönlicher Bestzeit von 1:20:49.

Besonders bemerkenswert aus Sicht der TuS-Langstreckler war der Hessentitel in der M40 für Michael Obst. „Den Umständen entsprechend war die Zeit sehr gut“, sagte Obst zu seinen 1:14:20 Stunden, mit der er zudem Gesamtsiebter und zweitbesten Südhessen wurde. Die Umstände - das waren neben den Wetterbedingungen auch ein „zeitloser Lauf“, denn nach

einem Bedienungsfehler seiner Uhr lief er ohne objektive Zeitkontrolle. Tolle Zugabe für Obst war die Bronzemedaille in der Mannschaftswertung M40/45 zusammen mit den beiden M45ern Gunnar Gölzenleuchter (1:23:21 als Zugläufer) und Gerd Geisenhof (1:30:14). Und auch die M60/65-Mannschaft war erfolgreich: hinter der LG Wettenberg liefen Klaus Hofmann (1:34:04), Wolfgang Heß (1:41:28) und Rudolf Walter (erkältungsgebremste 1:58:04) auf den zweiten Platz. Als einzige weibliche TuS-Starterin bei den Meisterschaften lief Ute Diefenbach mit 1:49:23 auf W50-Platz 10.



Strahlender und meisterlicher M40-Sieger: Michael Obst

Auch im offenen Lauf waren neben den zahlreichen Zug-Läufern, die der TuS im „Kyttä Tempomacher-Team“ stellte, weitere TuS-Leichtathleten und -Triathleten am Start, darunter Hagen Koch (M45, 1:30:22), Ingo Schummer (M45, 1:40:01) mit Bestzeit an seinem Geburtstag, Kathrin Witteborg (1:40:15) als 4. der W20 ebenfalls mit Bestzeit, Aslan Öztürk (M20, 1:42:38), Jörn Dickmann (M45, 1.43:37), Mike Höfer (M35, 1:50:50) als weiteren Vorbereitungslauf für den Bieler 100-km-Lauf in zwei Wochen und Kai Schütz (M20, 1:51:40).

Im Halbmarathon wurden zudem wie jedes Jahr die **Kreismeisterschaften Darmstadt-Dieburg** und **Regionalmeisterschaften Hessen Süd** ausgetragen. Regionalmeistertitel erliefen sich Michael Obst in der M40 und Kathrin Witteborg in der W20. Kreismeister wurde neben beiden Genannten zudem Klaus Hofmann in der M60.

Nicht zuletzt wurden bereits zum 4. Mal im Halbmarathon die die **Griesheimer Stadtmeister** gesucht und gefunden. Als neuer Stadtmeister wurde Ralph Fischer (1:25:37) geehrt, neue Stadtmeisterin heißt Kathrin Witteborg (1:40:15) vom TuS Griesheim.

10 km: Streckenrekord durch Veronika Ulrich

Nur sechs Männer waren vor ihr, dann lief bereits die 42-jährige Veronika Ulrich (LG Telis Finanz Regensburg) in flotten 36:27 Minuten als 10-km-Siegerin ins Ziel - 12 Sekunden

schneller als Alex Behrens im letzten Jahr. Die männliche Jugend A entschied Marco Jung, obwohl als Zugläufer eingesetzt, mit 37:58 deutlich für sich. In der M40 kam Peter Stjepovic auf 42:03. Viel Freude gab es bei Petra Bischof (W40) über ihre neue Bestmarke, die jetzt bei 47:38 liegt. Kurz vor ihr lief Neuzugang Tanja Berg mit 47:35 auf W45-Platz 3 ein. Ebenfalls in der W45 überquerte Astrid Schrädt nach 54:04 Minuten die Ziellinie, um sich anschließend wie alle anderen TuS-Läufer wieder bei ihren Helferaufgaben einzufinden.

Schülerläufe und Merck-Schulklassenpreis

Gut angenommen mit 48 Kindern wurde der **Bambinilauf**. 400 Meter hatten die Kleinsten zurückzulegen, nachdem die Halbmarathonis und 10-km-Läufer auf die Strecke geschickt worden waren. Lohn der Anstrengung waren neben dem eigenen Stolz und dem der Eltern die Medaille und Urkunde unmittelbar nach der Zielankunft.

Rückläufig war diesmal leider die Beteiligung an den Schülerläufen. Im **2-km-Lauf** war der Älteste der Schnellste - Tim Breuer (Skills 04 Frankfurt) benötigte 6:45,7 Minuten. Doch bereits als Zweiter lief Tus-Schüler Olaf Koch als MSA-Sieger in 6:53 ein, danach MSB-Sieger Moritz Luc Hofmann (7:05,6), ebenfalls vom TuS. fest in TuS-Hand waren auch die WJA mit Cleo Hofmann (8:23,8) und die WSA mit Katharina Zöller (7:45,8) vor Lea Keufen (8:15,2) und Laura Spohn (8:41,6). Weitere Podiumsplätze gab es für Lucas Braun (2./MSA, 7:07,9) und Torben Koch (3./MSB, 7:13,1).

252 Schülerinnen und Schüler waren auf den ersten Läufen des Tages auf der **1-km-Strecke** unterwegs. Mit der zweitbesten Laufzeit von 3:41,0 wurde Max Hamman vom TuS Griesheim bei den C-Schülern nur vom Groß-Gerauer Oskar Schwarzer geschlagen. Bei den D-Schülern stand Daniel Wurm mit 4:09,1 als Dritter auf dem Podium. Annika Koch eroberte hinter dem tagesschnellsten Mädchen Sabrina Raudies aus Rodenbach den zweiten Platz bei den C-Schülerinnen (3:46,7). Bei den D-Schülerinnen entschied Sina Wissmann mit 4:14,6 das Fotofinish gegen Anna Schottenheimer (4:14,7) von den TuS-Mehrkämpfern für sich.

Der beliebte **Merck-Schulklassenpreis für Griesheimer Schulen**, bei dem es um Zuschüsse für die Klassenkasse geht, war wieder einmal fest in den Händen der Schillerschule. Die Klasse 1b der Schillerschule brachte 19 Klassenangehörige ins Ziel. Auf den Plätzen 2 bis 5 folgen die Schillerschule 3c, die Schillerschule 3b, die Schule am Kiefernwäldchen und die Schillerschule 2a.

Vorschau: Deutsche Halbmarathonmeisterschaften 2011 in Griesheim !

Die hessischen Halbmarathonmeisterschaften in diesem Jahr waren auch eine Art Generalprobe für das Großereignis im kommenden Jahr. Anlässlich der Jubiläumsveranstaltung - 40 Jahre Straßenlauf in Griesheim - hat der Deutsche Leichtathletikverband dem TuS die Austragung der Deutschen Halbmarathonmeisterschaften übertragen. Dann wieder zum angestammten Termin im April.



kh 2.6.2010

Ergebnisse: [Mit Online-Urkunden](#) [Hessische Meisterschaften](#) [Alle anderen Läufe und Wertungen](#)

Bilder: [zoeller-foto](#) [RunnersWorld](#) [SportOnline Foto](#)

Pressespiegel: [LaufReport](#) [Darmstädter Echo 1](#) [Das Sportportal](#) [Pfungstädter Laufcup](#)

Die TuS-Langstreckler beim Wolfskeher Laufklassiker

21.5.10 Wolfskehlen Endlich Sonnenschein, endlich warm. Gerade rechtzeitig zum 27. Wolfskeher Straßenlauf ließ am Pfingstfreitagabend das lang ersehnte schöne Wetter die Läuferlaune steigen. Der 10-km-Straßenlauf ist der vierte Wertungslauf für den Pfungstädter Laufcup und bereits der sechste für den Lang Lauf Cup 2010. Dementsprechend zahlreich waren unter den knapp 200 Startern die Cup-Punktesammler vertreten.

Mit 37:36 Minuten war Niels Vossel auf Rang 15 und Dritter der M30 schnellster TuS-Läufer auf der zweimal zu durchlaufenden Rundstrecke mit Start und Ziel im TSV-Stadion. Für eine

Altersklassensieg für den TuS sorgte bereits im 5-km-Lauf Sebastian Hanson, mit flotten 18:28 entschied er die MJB für sich. Über 10 km gab es in der M60 einen weiteren AK-Sieg durch Klaus Hofmann in 43:11 min. Zweite Plätze erliefen sich in der M75 Edmund Mühlhans mit 52:46 und in der W20 Kathrin Witteborg mit 44:30. Wolfgang Heß sicherte sich mit 46:09 den M60-Platz Vier.

Mit stark verbesserter persönlicher Bestleistung bestätigte Astrid Schrädt ihre gute Form, sie lief in der W45 mit 53:36 auf Platz 6. Aslan Öztürk kehrte als Vierter der M20 mit 43:29 ins Stadion zurück, Kai Schütz folgte mit 49:16 auf Platz 9. In der M45 näherte sich Cup-Organisator Thomas Zöller mit 40:21 seinem Nahziel „wieder unter 40“.

Schon traditionell kommt Marco Hunte per Rennrad nach Wolfskehlen, um den 5-km-Jedermannslauf als schnellen Trainingslauf zu absolvieren - er wurde Einlaufvierter mit 19:47 Minuten. Als fünfte Frau folgte Heide Heß mit 27:23 min.

 kh 24.5.2010 Ergebnisse: [Wolfskehlen](#) Bildergalerie von [Heiko Müller](#) Bildergalerie beim [Pfungstädter Laufcup](#)

Countdown zum 39. Griesheimer Merck-Straßenlauf läuft Pressemitteilung 01-2010 (Harald Bajohr / Thomas Zöller)

Der Griesheimer Merck-Straßenlauf zählt mit seiner 39. Austragung zu den Traditionsveranstaltungen in Deutschland. Am Sonntag, den 30. Mai wird die südhessische Stadt Griesheim wieder zum Laufmekka für viele Läuferinnen und Läufer. Die bisherigen Voranmeldungen für die 10-Kilometer- und für die Halbmarathonstrecke versprechen einen neuen Teilnehmerrekord.

Kein Wunder, denn kaum eine andere Veranstaltung lockt schon im Vorfeld des Laufes auf der eigenen Homepage bei frühzeitiger Anmeldung mit vielen **Gewinnmöglichkeiten**. Von diversen Marathonfreistarts über Fahrsicherheitstrainings bis zu einem Laufwochenende am Wolfgangsee wurde den Voranmeldern schon einiges geboten.

Auch die Austragung der **Hessischen Halbmarathonmeisterschaften** dürfte für den einen oder anderen zusätzlichen Teilnehmer sorgen. Immerhin bleiben dem TuS Griesheim als Veranstalter noch zwei Wochen, um für einen weiteren Teilnehmerschub zu sorgen. Dabei hat sich das Team rund um Organisationsleiter Thomas Zöller auf dem bisherigen positiven Zuspruch der Griesheimer Laufveranstaltungen nicht ausgeruht.

Der modifizierte Halbmarathonkurs beim Griesheim Merck-Straßenlauf verspricht in diesem Jahr noch schnellere Zeiten. Die veränderten Startzeiten sorgen für eine Entzerrung des großen Teilnehmerfeldes, so dass es für die Teilnehmer beim Halbmarathon freie Bahn geben wird.

Den Anfang machen ab 9 Uhr die Schülerläufe über einen und zwei Kilometer, die auch für den neu ins Leben gerufenen Merck Junior-Laufcup gewertet werden. Die Halbmarathonläufer werden um Punkt 10 Uhr auf den drei Mal zu durchlaufenden Rundkurs auf die Strecke geschickt. Der Start für die zehn Kilometer-Läufer folgt um 10.15 Uhr. Zum Abschluss dürfen dann ab 10.25 Uhr die Bambini zeigen, wie schnell 400 Meter vorbei sein können. Der Griesheimer Merck-Straßenlauf ist die fünfte von 14 Wertungsstation des Pfungstädter Laufcup.

Neben den Kreismeisterschaften Darmstadt-Dieburg und den Meisterschaften der Region Hessen Süd, kämpfen die Griesheimer Bürger erneut um den Titel des Stadtmeisters im Halbmarathon. Die Justizvollzugsbeamten küren auf der schnellen Griesheimer Strecke ebenfalls ihre Landesmeister.

Im Mittelpunkt des Interesses stehen jedoch die Hessischen Meisterschaften im Halbmarathon im Straßenlauf. Auf der 21,0975 Kilometer langen Strecke wird es also in jedem Fall spannend zugehen, wenn die schnellsten Hessen gesucht werden.

Ein volles Programm steht dem Organisationsteam bevor, das nicht nur bei der Siegerehrung alle Hände voll zu tun haben wird. Für das entsprechende Tempo unter dem Läufervolk sorgen

fünfzehn Kytta-**Tempoläufer**, die als Zug- oder Bremsläufer vom TuS Griesheim eingesetzt werden. Neben dem üblichen Programm sorgen Live-Musik und TuS-Stars Cheerleader für Spitzenstimmung an der Strecke. Auch ist der Griesheimer Merck-Straßenlauf bekannt für sein reichhaltiges Getränke- und Essbüffet für die Athleten in der Zielzone.

Dass der Griesheimer Merck-Straßenlauf über die südhessischen Grenzen hinaus einen hervorragenden Ruf genießt, zeigt das Vertrauen des Dachverbandes DLV. Im April 2011 werden in Griesheim die Deutschen Halbmarathon Meisterschaften im Straßenlauf ausgetragen.

Vertrauen, das die Organisatoren des Griesheimer Merck Straßenlauf auch in diesem Jahr sicher nicht enttäuschen werden. Wer sich selbst ein Bild des Lauffests machen möchte, ist sowohl als Zuschauer als auch als Teilnehmer herzlich willkommen.

Anmeldungen sind sowohl online unter www.griesheimer-strassenlauf.de als auch am Veranstaltungstag für alle Streckenvarianten möglich.

 kh 17.5.2010 (Harald Bajohr / Thomas Zöller) Bild: [zoeller-foto](#) Diese PM als [PDF](#)

Abendsportfest Pfungstadt: neue Lust auf neuer Bahn

5.5.10 Pfungstadt Rechtzeitig zum ersten **Abendsportfest des TSV Pfungstadt** in der Saison 2010 wurde die neue Tartanbahn fertiggestellt. Die TuS-Leichtathleten nutzten am Mittwochabend (5.5.) trotz der kühlen Witterung mit störendem Wind die Gelegenheit, bei aufsteigender Form gute Leistungen zu zeigen.

Mit Bestzeit in die Bahnsaison gestartet ist Sebastian Hanson. In seinem 800m-Lauf bildete sich ein Dreiergrüppchen mit wechselnder Führungsarbeit heraus, was in Anbetracht des kräftigen Gegenwindes auf der Gegengeraden durchaus hilfreich war. Noch wichtiger als die 2:07,76 min war ihm jedoch, die Qualifikationszeit für die Hessischen Jugendmeisterschaften Anfang Juni zu erreichen - was auch problemlos gelang. „Die Zeit ist noch ausbaufähig“, meinte Sebastian zufrieden und liegt damit sicher richtig.

Im letzten Lauf des Abends über 5000m waren neben Routinier Michael Obst mit Petra Bischof und Astrid Schrädt zwei 5000m-Debütantinnen am Start. Michael Obst (M40) lief lange Zeit im Dreierpack zusammen mit Simret Restle vom PSV Grün-Weiß Kassel - im vergangenen Jahr auf Platz 2 der Deutschen 5000m-Bestenliste zu finden - und ihrem Tempomacher. Am Ende wurde er mit guten 16:14,02 Minuten Dritter. Sehr gut lief es auch für Petra und Astrid. Sie fanden schnell zu ihrem Tempo, gewannen ihre Altersklassen und spulten die 12 1/2 Runden weitgehend alleine, aber mit der routinierten Unterstützung des Trainers, ab. Petra Bischof (W40) erzielte 22:48,82 min, Astrid Schrädt (W45) blieb mit 25:18,74 deutlich unter der Vorgabe des Trainers.



Vor dem Start zum 5000m-Lauf:
ganz rechts das TuS-Team mit Michael Obst, Astrid Schrädt und Petra Bischof

Mit Manuel Meister, Laura Kern und Katja Böhnke war auch die Mehrkampfjugend in Pfungstadt vertreten. Manuel Meister, mittlerweile in der A-Jugend angekommen, lief die 100 Meter in 12,44 sec, gewann anschließend seinen 200m-Lauf in 25,06 sec und legte im Weitsprung 5,49 m vor. In der WJA sprintete Laura Kern die 100 Meter in 13,44 sec und gewann mit 5,04 m den Weitsprung. Katja Böhnke legte den 100m-Sprint in 14,32 sec zurück und erreichte im Weitsprung 4,32 m.

2.5.10 Langen Am vergangenen Sonntag (2.5.) wiederholte unser TuS-Sportdoktor Rudi Ziegler seinen Altersklassensieg beim Valentin-Görich-Stadtlauf in Langen. Er gewann im 5-km-Lauf mit Start und Ziel am Langener Schwimmbad mit 21:42 min die M55.

kh 6.5.2010 Ergebnisse: [Pfungstadt](#) [Langen](#) Bild: heitzenröder

TuS-Mehrkämpfer bei den Kreis-Einzelmeisterschaften in Darmstadt

Ramona Resch Kreismeisterin im Weitsprung

1./2.5.10 Darmstadt Am 1. und 2. Mai 2010 fanden die **Kreis-Einzelmeisterschaften** der Schüler/innen A bis D im Darmstädter **Bürgerparkstadion** statt.

Bei den Schülerinnen D Alterklasse W9 gingen vom TuS Griesheim Marcia Barthel, Isabell Resch und Sina Wissmann an den Start. Bei noch trockenem Wetter war der Weitsprung die erste Disziplin für die Teilnehmerinnen. Hier belegten Isabell Resch mit 3,17 m den 6. Platz, Sina Wissmann mit 3,03 m den 9. Platz und Marcia Barthel mit 2,60 m den 17. Platz. Bei den Sprintwettbewerben und dem Ballwurf wurde es dann von oben feucht. Im Ballwurf belegte Sina Wissmann mit 18,50 m den 4. Platz, Isabell Resch mit 16,50 m den 8. Platz und Marcia Barthel mit 15 m den 10. Platz.

Beim Finallauf über 50 m kam es dann zu einem Kopf-an-Kopf-Rennen der TuS-Athletinnen. Mit knappem Vorsprung wurde Isabell Resch mit 9,03 sec Sechste vor Sina Wissmann mit 9,07 sec auf Platz 7.

Beim abschließenden 4x50m-Staffellauf zeigte sich das Wetter wieder von seiner trockenen Seite. Die Startgemeinschaft von TuS Griesheim und TSV Klein-Umstadt belegte mit 37,51 sec. einen tollen 3. Platz.



Links: 4x50m-Staffel mit Isabell Resch, Sina Wissmann, Marcia Barthel plus Nina Otto vom TSV Klein-Umstadt

Mitte: Paul Riedel, Michelle Barthel, Gesa Fischer, Ramona Resch, Melanie Grotz, Laura Honsberg, Fabian Haßa und Fabiola Schelmbauer im Bürgerpark Darmstadt

Rechts: Auf dem Treppchen - Weitsprung-Kreismeisterin Ramona Resch

Am Sonntag, 2. Mai, hatten die Schüler/innen B und C ihre Wettkämpfe. Für den TuS Griesheim waren Paul Riedel, Michelle Barthel, Gesa Fischer, Ramona Resch, Melanie Grotz, Laura Honsberg, Fabian Haßa und Fabiola Schelmbauer am Start.

In der Altersklasse W10 belegte Fabiola Schelmbauer beim Ballwurf mit 8 m den 18. Platz und im Weitsprung mit 1,95 m Platz 19. Bei den Jungs M10 wurde Fabian Haßa im Weitsprung mit 3,19 m 13ter und beim Ballwurf mit 19 m 19ter.

Bei den Mädchen W11 erreichte Melanie Grotz im Ballwurf und im Weitsprung jeweils den 11. Platz mit geworfenen 18,50 m und gesprungenen 3,20 m.

In der Altersklasse W12 belegte Gesa Fischer im Hochsprung mit übersprungenen 1,15 m den 5. Platz und im Weitsprung mit 3,25 m den 15. Platz. Laura Honsberg wurde im Weitsprung mit 3,47 m 12te. Michelle Barthel erreichte im Weitsprung mit 4,01 m den 4. Platz und wurde im Hochsprung mit übersprungenen 1,30 m Vizekreismeisterin ihrer Alterklasse. Beim 60m-Hürdenlauf wurde sie mit 12,06 sec Dritte, im 75m-Finallauf belegte sie mit 11,92 sec den 5. Platz.

Bei den Jungs M12 belegte Paul Riedel im Hochsprung mit übersprungenen 1,20 m und im 60m-Hürdenlauf mit 11,94 sec jeweils den 6. Platz .

Bei den Schülerinnen W13 ging Ramona Resch an den Start. Im Hochsprung belegte sie mit übersprungenen 1,21 m den 8. Platz. Im anschließenden Weitsprung konnte sie ihre Leistung deutlich steigern und wurde mit 4,38 m Kreismeisterin. Beim 75m-Finallauf kam es dann zu einem Kopf-an-Kopf-Rennen mit ihrer Freundin und Konkurrentin Skye Rapolder vom ASC Darmstadt. Mit nur einer Hundertstelsekunde Rückstand wurde Ramona mit 10,97 sec Vizekreismeisterin.

In der anschließenden 4x75m-Staffel belegte die Staffel der B-Schülerinnen mit Michelle Barthel, Gesa Fischer, Laura Honsberg und Ramona Resch mit 47,85 sec einen guten 3. Platz. Bei den abschließenden Langstreckenläufen belegte Laura Honsberg im 800m-Lauf mit 3:10,05 min in ihrer Altersklasse noch einmal einen guten 6. Platz.



mr 5.5.2010 Ergebnisse: [Darmstadt](#) Bilder: Monika Resch

Bahneröffnung im Darmstädter Bürgerpark... ...mit großem und erfolgreichem TuS-Aufgebot

27.4.10 Darmstadt Der Trainer rief - und alle kamen... Die Bahneröffnung im Darmstädter Bürgerpark nutzte Trainer Heinz Heitzenröder für seine Athleten als Standortbestimmung und Vorbereitung für die kommenden Frühjahrswettkämpfe über 10 km und Marathon. 19 TuS-Läuferinnen und Läufer tummelten sich auf der 3000-m-Strecke und sammelten bei besten Wettkampfbedingungen nebenbei 11 Kreismeistertitel ein.

Ihr Schnellster heißt Michael Obst - er läuft auch in der M40 nicht nur weiterhin auf hohem Niveau, sondern mit 9:24,6 Minuten sogar zur neuen persönlichen Bestzeit. Gute 10:00,9 Minuten lief Sebastian Hanson als MJB-Sieger. Bernhard Zwingel dominierte die M50 mit 11:01,2 vor Bernd Wardel (12:27,4). Im Endspurt zwischen Georg Fischer (Sieger M45) und Sportdoktor Rudolf Ziegler (Sieger M55) hatte Georg mit 12:21,2 zu 12:23,7 die Nase vorn. In der M60 behauptete sich Klaus Hofmann mit 12:12,8 vor Rudolf Walter (12:32,5) und Wolfgang Heß (12:44,8). Aslan Öztürk lief mit 11:54,7 auf den sechsten Platz in der M20.

Bei den Frauen lief Kathrin Witteborg mit 12:30,2 ihre Wunschzeit und gewann die W20 vor Margarete Heß mit 12:57,2. Mit 13:03,3 hatte Petra Bischof in der W40 die Nase vorn. Die W45 gewann Birgit Adler mit 13:28,3 vor Astrid Schrädt (14:46,7) und Christine Schmitt (16:07,0). Auch die W50 fiel mit 13:57,1 durch Dagmar Nageler an den TuS, ebenso die W55 mit Heide Heß (15:34,9).

Im Schülerlauf über 3000 m lief zuvor Neuzugang Sebastian Theil (M14) gute 12:35,1 min. Eine weitere Kreismeisterschaft erlief sich Leon Günther in der M12 über 2000 Meter in 7:48,7. Hier liefen Theo Wolf (M12) mit 8:22,4 auf Platz 8 und Tamara Bischof (W12) mit 9:12,0 auf Platz 9.

Bei den Schülerläufen über 1000 m waren vom TuS-Nachwuchs beteiligt: Niklas Bischof (4:07,8 - 6./M9), Luca Günter (5:22,7 - 9./M8), Leon Steinmann (3:46,9 - 5./M10), Fabian Haßa (4:17,3 - 13./M10)

Trainer und Athleten freuten sich gemeinsam zu Recht über die zahlreiche Beteiligung, die gelungene Standortbestimmung und die Heimreise bei Vollmond.



Links: Start zum 3000m-Lauf im Darmstädter Bürgerpark
Mitte: Astrid Schrädt: Endspurt beim 10-km-Lauf in Münster
Rechts: Gerd Geisenhof im Ziel in Münster

24.4.10 Münster Das erste richtig warme Wochenende des Jahres war für viele Läufer (noch) zu warm. So kam es, dass der 16. Gersprenzlauf in Münster am Samstagnachmittag (24.4.) einerseits einen Teilnehmerrekord verzeichnen konnte, andererseits aber die wenigsten mit ihren erreichten Zeiten wirklich zufrieden waren. Abgesehen von einer kurzen Waldpassage waren die Läufer auf der Rundstrecke durch die Felder um das Gersprenzstadion durchgehend der ungewohnt wärmenden Sonne ausgesetzt.

TuS-Triathlet Sascha Sieverding lief über 10 km mit 37:09 Minuten als Gesamtvierter und M40-Zweiter durch den roten Zielbogen. Mit sich zufrieden war Gerd Geisenhof, Zwölfter Gesamt und M45-Vierter, als er nach 39:39 min im Ziel war. Seine Altersklasse M35 gewann Maurice Huth mit 40:55. Thomas Zöller (M45) erwischte mit 41:26 einen guten Lauf und freute sich, als Organisator des Pfungstädter Laufcups auch wieder einmal selbst gestartet zu sein. Peter Stjepovic gehörte zu denen, die der Wärme Tribut zollen mussten, und finishte mit 43:27 (9./M40). Ebenso Klaus Hofmann, der nach zwei Kilometern den Wettkampf im Prinzip beendete und sich nach weiteren acht gemütlich gelaufenen Kilometern mehr als wunderte, mit einer 46:23 dennoch seine Altersklasse M60 gewonnen zu haben...

Petra Bischof erzielte mit 49:23 einen guten zweiten Platz in der W40. Sie tat es damit ihrer Tochter Tamara (W12) gleich, die eine Stunde zuvor in ihrem ersten 2-km-Lauf mit 9:14 Minuten ebenfalls Zweite wurde. Sohn Niklas hatte als 8-jähriger nur einen Kilometer zurückzulegen, er lief mit 4:22 min auf Platz 5. Doch zurück zum 10-km-Lauf, den Astrid Schrädt als W45-Fünfte in 55:47 min abschloss.

Einzigster TuS-Halbmarathoner in Münster war Aslan Öztürk. Er beendete die vier Runden durch viel Feld und wenig Wald nach 1:41:35 Stunden als Zweiter der M20.



kh 28.4.2010 Ergebnisse: [Darmstadt](#) [Münster](#) Bilder: [zoeller-foto\(2\)](#) [heitzenröder\(1\)](#)

Andrea Schweiger: Marathondebüt in Zürich

11.4.10 Zürich Beim **Zürich-Marathon** am 11.4. waren die TuS-Langstreckler Andrea Schweiger und ihr Mann Rudolf unterwegs. Der Blick in die Ergebnisliste legt die Vermutung nahe, dass beide die 42,195 km gemeinsam zurückgelegt hätten. Wie es wirklich war, schildert Andrea in ihrem Bericht:

Nicht besonders aufgeregt, aber voller Zweifel, ob ich meinen ersten Marathon auch finishen würde, ging ich an den Start. Die äußeren Bedingungen waren um 8.30 Uhr bei strahlend blauem Himmel und kühlen 4 °C ideal, und die Strecke war angeblich noch einmal optimiert worden. Der Kurs führte vom Westufer des Zürichsees durch einen Teil der Innenstadt, über

die Quaibrücke an der Limmat und dann bis zur Halbmarathondistanz am Ostufer des Sees entlang zum Ort Meilen. Dort gab es die einzige kleine Steigung im Bereich der Wendeschleife. Am Seeufer ging es wieder zurück und nach einer weiteren Innenstadtrunde zurück zum Start/Ziel.

Die Teilnehmerzahl war mit etwa 4500 für einen Stadtmarathon überschaubar, und so konnte ich schon wenige Minuten nach dem Startschuss die Startlinie passieren. Ich lief in der Nähe der Tempomacher mit dem Ballon Zielzeit 4:15, da ich nicht ständig meine Laufgeschwindigkeit kontrollieren wollte. Obwohl ich bis Kilometer 20 von meinem fürsorglichen Mann Rudolf immer wieder aufgefordert wurde langsamer zu laufen, hielt ich mich an meine Tempomacher und hatte beim Überqueren der Zeitnahme für die Halbmarathondistanz zum ersten Mal das Gefühl, dass ich es vielleicht doch schaffen könnte. Ich versuchte mich mit einem kleinen Selbstbetrug zu motivieren, indem ich zu mir sagte: „Ab jetzt läufst du nur noch einen Halbmarathon und das hast du ja schon öfter geschafft!“ Bis Kilometer 30 war ich auch noch relativ fit und konnte das Tempo gut halten, aber danach wurde das Laufen mühsamer.

Einen Motivationsschub bekam ich dann noch einmal, als vor mir mein normalerweise deutlich schnellerer Ehemann in Sicht kam. Bei Kilometer 38 nutzte ich dann die Chance zum Überholen, als er seine Tochter mit Enkelkind an der Strecke begrüßte. Nach den letzten anstrengenden Kilometern kam ich mit einer Zeit von 4:14:09 Stunden und gut 20 cm Vorsprung vor Rudolf ins Ziel. Für mich ein doppelter Erfolg: Ich hatte nicht nur meinen 1. Marathon geschafft, sondern ich war auch zum ersten Mal vor meinem Mann im Ziel.



as 8.4.2010 Ergebnisse: [Zürich](#)

Burkhardts Siegesserie geht weiter

TuS-Läufer auch in Hanau, Seligenstadt und Zürich aktiv

17.4.10 Hemsbach Beim 20. **Hemsbacher Altstadtlauf** am 17.4. über 10 km siegte mit Dominik Burkhardt vom TuS Griesheim der Favorit. „Ich bin nicht auf Zeit, sondern auf Platzierung gelaufen, und konnte die Strecke und das Ambiente genießen“, resümierte der Cupverteidiger des Bergstraßen-Cups. Trotzdem hatte er nach 32:51,6 Minuten und fünf Runden durch die Hemsbacher Altstadt fast anderthalb Minuten Vorsprung vor dem Zweitplatzierten. Nächste Station des Bergstraßen-Cups ist am 8. Mai der Weinheimer Altstadtlauf.

18.4.10 Hanau Einen Familienausflug mit ihren beiden Kindern verband Petra Bischof am 18.4. mit dem Start beim **Hanauer Märchenlauf** vor der schönen Kulisse des Wilhelmsbader Parks. Als vierte Frau im Jedermannslauf über etwa 6,5 km lief sie knapp am Pokal vorbei, stand aber als Zweite der W40 in 32:09 Minuten dennoch auf dem Treppchen. In den Schülerläufen über 1000 Meter erreichte Tochter Tamara (WSB) mit 4:17 min einen guten 4. Platz, während ihr um 3 Jahre jüngerer Bruder Niklas bei den D-Schülern in 4:21 Rang 7 belegte.



18.4.10 Weital Im Rahmen des **Weitalweg-Marathons** am 18.4. wurde erstmals eine 23-km-Strecke angeboten. Zur schönen Strecke dieses Landschaftsmarathons passend verhielt sich das Wetter - es war der bisher wärmste und schönste Tag des Jahres. Landschaft, Wetter und die wellige Strecke genoss Birgit Adler ausgiebig. Die Langstrecklerin vom TuS Griesheim begleitete eine gute Bekannte auf deren bisher längstem Lauf, beide liefen zusammen nach 2:07:33 Stunden ins Ziel in Weilburg.

11.4.10 Zürich In Zürich bewältigten Andrea Schweiger und Rudolf Walter gemeinsam die 42,195 km des **Zürich-Marathons**. Die Strecke führt die über 3000 Teilnehmer aus der Stadt heraus über weite Teile am Zürichsee entlang. Andrea und Rudolf überquerten die Ziellinie am Mythenquai gemeinsam nach 4:14:09 Stunden.

11.4.10 Seligenstadt Gut lief es am 11.4. auf der 25-km-Strecke des **Seligenstädter EVO-Wasserlaufs** für TuS-Laufdoktor Dr. Rudolf Ziegler. Nach 2:00:36 Stunden sicherte er sich auf der traditionellen Wendepunktstrecke entlang des Mains Podiumsplatz Nummer Drei in der M55. Vereinskollege Georg Fischer (M45) war nach 2:07:17 Std. im Ziel.



kh 22.4.2010

Ergebnisse:

[Hemsbach](#)

[Hanau](#)

[Weital](#)

[Zürich](#)

[Seligenstadt](#)

Bild: Birgit Adler

2. PfunRun mit Teilnehmerrekord...

...und spannenden Kämpfen um die Carboo4U Cross Trophy

21.3.10 Pfungstadt Ein Crosslauf auf Asphalt? Ein ebenso spaßiger wie anspruchsvoller Lauf auf einem Brauereigelände? Slalom zwischen Bierfässern, durch Bierkistenschluchten und über alte Autoreifen? Jawohl, das alles gibt es, und zwar ausschließlich in Pfungstadt auf dem Gelände der Pfungstädter Brauerei. Das Laufspektakel heißt „2. Pfungstädter Brauerei-Cross“ oder kurz „PfunRun“. Name und Lauf wurden erfunden von Thomas Zöller. Mit Hilfe seiner Vereinskollegen vom TuS Griesheim stellt der rührige Laufveranstalter mittlerweile fünf Events pro Jahr auf die Beine, darunter die traditionsreiche Großveranstaltung „Griesheimer Merck-Straßenlauf“.

Zusätzliche sportliche Spannung war dem PfunRun sicher, ist er doch Abschlusslauf der attraktiven Carboo4U Cross Trophy. Heiß umkämpft waren in Pfungstadt die Seriensiege und Podiumsplätze in etlichen Altersklassen.

Die Crossrunde wurde bei der 2. Auflage gegenüber der Premiere im letzten Jahr noch deutlich verschärft und verlängert, eine Runde misst jetzt etwa 1100 Meter. Nach anfänglichen Regenschauern sorgte der Wettergott später für Wolkenlücken am grauen Himmel und schließlich sogar für Sonnenschein und angenehme Temperaturen.

1 PfunRunde Sprint

Im ersten Lauf, der Sprintrunde über 1100 Meter, war der Neu-Isenburger Markus Heidl mit 3:50,0 Minuten nicht zu schlagen, auch wenn ihm Sebastian Hanson, unser schneller B-Jugendlicher von den TuS-Leichtathleten, dicht auf den Fersen war. Aslan Öztürk lief mit 4:22,5 auf Platz 4 und sich schon mal warm für seine zahlreichen weiteren Starts an diesem Tag.

1 PfunRunde Schülerinnen und Schüler

In den Läufen der Schülerinnen und Schüler dominierte der TuS-Nachwuchs. Bei den Schülerinnen gewann klar und deutlich Katharina Zöller, die erst vor wenigen Tagen ihren 15. Geburtstag feierte, mit 4:36,6 Minuten. Moritz Luc Hofmann (M13) ließ im Schülerlauf nichts anbrennen und siegte ungefährdet mit 4:12,5. Die weiteren TuS-Starter: Isabel Armstrong-Cowell (10./W10-11 in 5:29,2), Sophia Hamman (3./W9), Sebastian Theil (3./M14-15 in 4:34,2), Leon Günther (5./M12-13 in 4:41,1), Fabian Haßa (6./M10-11 in 5:16,5), der 8-jährige Niklas Bischof als 2. der M9 in 5:18,0 und Billy Armstrong-Cowell (6./M9).

4 PfunRunden Frauen

Bei den 4 PfunRunden (4400m) der Frauen ging es um wichtige Punkte für die Serienwertung. Als Gesamtvierte und 2. der W20 mit 20:49,0 sicherte sich Kathrin Witteborg den zweiten Platz in der W20-Cupwertung. Einen schönen AK-Sieg in der W45 feierte Astrid Schrädt mit 25:22,3 Minuten. In der W40 gingen Platz 3 an Ruth Mary Armstrong (22:44,6) und Platz 4 an Petra Bischof (23:27,0).

4 PfunRunden Männer

Das größte Feld des Tages versammelte sich mit 65 Läufern zum Start der 4 PfunRunden für Männer. Michael Obst (16:58,2) musste zwar im Einlauf Markus Heidl (16:41,1) den Vortritt lassen, holte sich aber durch seinen M40-Sieg vor Lars Spielvogel die entscheidenden Punkte für den Cup-Seriensieg in dieser Klasse. Heiko Müller gewann die M20 mit 18:55,8, hier wurde Aslan Öztürk mit 19:43,3 Dritter. Es folgten Stephan Godau (6./M40) in 19:57,8, Halil Ölmez (3./M45) in 20:14,0. Klaus Hofmann sicherte sich durch seinen M60-Sieg (21:11,9) den Cup-Seriensieg in dieser Klasse. Weitere TuS-Starter waren Kai Schütz (6./M20, 21:23,5), Neuzugang Georg Fischer (6./M45, 22:01,4), Wolfgang Heß (2./M60, 22:05,7) und Oliver Haßa (14./M40, 27:51,1).

6 PfunRunden Männer

Gut besetzt war auch das längste Rennen des Tages über 6 PfunRunden. Schnellster TuS-ler auf den anstrengenden 6600 Metern war Matthias Fengler als Vierter der M40 (29:15,5). Ingo Schummer (7./M45) behauptete sich mit 31:01,2 vor Aslan Öztürk (31:24,2). Neuzugang Sascha Sever (M30) lief mit 35:39,4 Minuten auf Platz 7.

Team-Sprints

Emotionaler Höhepunkt beim PfunRun sind die Team-Sprints. Hier laufen drei Läufer eines Teams nacheinander jeweils eine Runde. Bei den Männer/Mixed-Staffeln lief das reine Männerteam „TuS Griesheim“ mit Matthias Fengler, Aslan Öztürk und Stephan Godau mit 13:28,5 auf Platz 8.

Bei den Veranstalterstaffeln konnte jeder Laufcup- und Triathloncup-Veranstalter zwei Staffeln pro Veranstaltung stellen. Hier dominierten die Teams des TuS Griesheim die Konkurrenz mit 5 Teams unter den ersten 6. Es siegte das „Team PfunRun Two“ mit Sebastian Hanson, Kerstin Straub und Marco Jung (11:36,8) vor dem „Team Carboo4U TuS Griesheim“ mit Niels Vossel, Leonie Poetsch und Patrick Lange (11:58,4) und dem „Team Griesheimer Straßenlauf II“ mit Heiko Müller, Michael Obst und Kathrin Witteborg (12:49,9). Die Plätze 5 und 6 belegten das „Team PfunRun“ mit Startläufer Thomas Zöller und seinen Töchtern Johanna und Katharina (13:34,5) und das „Team Zwiebelmeile“ (13:38,1), in dem Thomas Zöller nochmals als Schlussläufer startete.

Die Siegerehrung der Carboo4 U Cross Trophy findet am 30. Mai im Rahmen des Griesheimer Merck-Straßenlaufs statt. Und die Planungen für die Carboo4U Cross Trophy 2010/2011 sind bereits jetzt im Gange, bis es ab November wieder heißt: Kreuz und quer über Stock und Stein.



kh 30.3.2010 Ergebnisse: [PfunRun](#) [Carboo4U Cross Trophy](#) Viele Bilder: [zoeller-foto](#)

Böblinger Winterlaufserie geht an Dominik Burkhardt TuS-Läufer auch in Wiesbaden und Eschollbrücken

21.3.10 Böblingen TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt hat die Böblinger Winterlaufserie am 21.3. mit einem Sieg in Magstadt abgeschlossen und sich damit auch den Seriensieg gesichert. Bei den drei Läufen der Böblinger Winterlaufserie in Grafenau (10,3 km am 6.1.), Sindelfingen (9,8 km am 21.2.) und Magstadt (10,55 km am 21.3.) handelt es sich um profilierte Landschaftsläufe.

Den ersten Lauf in Grafenau gewann Dominik mit neuem Streckenrekord, beim 2. Lauf in Sindelfingen lief er stark erkältungsgeschwächt auf Rang 3 (und dennoch einen Platz vor: Dieter Baumann). Beim Abschlusslauf in Magstadt konnte er von Anfang an alleine vorneweg laufen und hatte am Ende mit 33:17 Minuten annähernd zwei Minuten Vorsprung. Während bei den ersten beiden Läufen tiefster Winter mit reichlich Schnee auf der Strecke herrschte, war in Magstadt endlich gutes Laufwetter.



„Mir fehlte nach dem Halbmarathon in Frankfurt vor einer Woche noch etwas die Frische“, berichtete Dominik. „Dafür ging es dennoch erstaunlich gut! Von Beginn an konnte ich mich absetzen und einen deutlichen Vorsprung herauslaufen. Die Strecke war sehr profiliert, aber solche Landschaftsläufe liegen mir und machten mir schon immer viel Spass.“

21.3.10 Wiesbaden Zum festen Wettkampfprogramm von TuS-Langstreckler Peter Stjepovic gehört der Berglauf „Auf die Platte“ in Wiesbaden. (8,1 km/ +450 hm/ -70 hm). Der Lauf führte am 21.3. aus dem Nerotal über 8,1 km mit 450 Höhenmetern hinauf zum Jagdschloss Platte, wobei ein Viertel der Höhe erst auf dem extrem steilen letzten Kilometer am Rodelberg gemacht wird. Mit 45:10, min landete er Platz 13 der M40. Neuzugang Dominic Pluntke lief mit 49:23,9 als Neunter der M20 ins Ziel, Helder Monteiro benötigte in der M35 51:41,6 Minuten.

21.3.10 Eschollbrücken Am gleichen Tag tummelten sich in Eschollbrücken die Langstreckler beim 19. 50-km-Ultra-Marathon und Lang Lauf-Cup über 25 km. Die vier beteiligten TuS-Läufer starteten um 11 Uhr über 25 km und hatten Wetterglück. Einen Klassensieg in der M60 feierte Rudolf Walter mit 2:15:15 Stunden. Andrea Schweiger und Birgit Adler liefen lange gemeinsam, am Ende wurde Andrea mit 2:28:58 Fünfte der W55 und Birgit mit 2:30:55 Neunte der W45. Schnellster TuS-ler war mit 1:49:30 Christoph Linnert als Dritter der M40.



kh 27.3.2010 Ergebnisse: [Böblinger Winterlaufserie](#) [Wiesbaden/Platte](#) [Eschollbrücken](#)

TuS-Mehrkämpfer beim Hallensportfest in Traisa

14.3.10 Traisa Am Sonntag, 14. März, fand das 25. Hallensportfest der TG Traisa in der Kreissporthalle in Nieder-Ramstadt statt. Auch die Mehrkämpfer der TuS-Leichtathletikabteilung waren vor Ort. Den örtlichen Bedingungen entsprechend wurden Dreikämpfe in den Lauf- und Wurfdisziplinen angeboten.

Das größte Teilnehmerfeld wiesen die Schülerinnen D in der Alterklasse W9 auf. In der Gesamtwertung des Dreikampfs belegte hier Isabell Resch mit 1270 Punkten den 3. Platz, Sina Wissmann mit 1129 Punkten den 8. Platz, Marcia Barthel mit 1089 Punkten den 11. Platz. Sarah Lechner kam bei ihrer ersten Wettkampfteilnahme mit 768 Punkten auf den 26. Platz.

Fabienne Klinger startete bei den Schülerinnen W8 und belegte mit 940 Punkten den 6. Platz. Bei den Schülerinnen C in der Altersklasse W10 wurde der TuS Griesheim von Fabiola Schelmbauer vertreten. Sie erreichte in der Gesamtwertung mit 628 Punkten den 18. Platz. In der Altersklasse W12 bei den Schülerinnen B war Yasmine Hartmann am Start. Sie belegte mit 782 Punkten den 4. Platz dieser Altersklasse.



Stehend: Janis Morelli, Leon Steinmann, Daniel Wurm, Jul Elteste, Sina Wissmann, Yasmine Hartmann. Kniend: Isabell Resch, Marcia Barthel, Fabienne Klinger, Sarah Lechner, Fabiola Schelmbauer

Bei den Schülern D und C ging vom TuS jeweils ein Teilnehmer pro Jahrgang ins Rennen. Hier belegte Janis Morelli in der Altersklasse M8 mit 831 Punkten den 16. Platz, Daniel Wurm M9 mit 973 Punkten einen hervorragenden 2. Platz, Leon Steinmann M10 bei seinem ersten Wettkampf mit 879 Punkten den 3. Platz und Jul Elteste M11 mit 733 Punkten 7. Platz.

Bei den abschließenden 4x100m-Staffelläufen ging es dann noch mal hoch her in der Halle. Für den TuS Griesheim ging die Staffel der Schülerinnen D mit Fabienne Klinger, Sina Wissmann, Marcia Barthel und Isabell Resch ins Rennen. Sie belegten mit einer Zeit von 1:26 min den 5. Platz. Bei den Schülern C waren Daniel Wurm, Janis Morelli, Jul Elteste und Leon Steinmann am Start. Sie belegten mit 1:24,5 min ebenfalls den 5. Platz.

 mr 25.3.2010 Bild: Monika Resch

2. PfunRun - die Ergebnisse

358 Zieleinläufer waren vom neuen, noch anspruchsvolleren Kurs des PfunRuns begeistert. Nach anfänglichem Regen spielte auch das Wetter mit. Uns hat es Riesenspaß gemacht! Hier die Ergebnisse als pdf:

[1 PfunRunde Sprint](#)
[1 PfunRunde Schülerinnen](#)
[1 PfunRunde Schüler](#)
[2 PfunRunden Frauen](#)
[4 PfunRunden Frauen](#)
[4 PfunRunden Männer](#)
[6 PfunRunden Männer](#)
[Teamsprint S-Si-J-F-SJMixed](#)
[Teamsprint Männer / Mix](#) (Update)
[Teamsprint Veranstalter](#) (Update)

 kh 21.3.2010 Ergebnisse online bei Volkslauf.de

PfunRun bricht Rekorde

PfunRun – 2. Pfungstädter Brauerei-Cross – Auftakt Pfungstädter Laufcup und Finale der Carboo4U Cross Trophy – Aktion „Frisch & Lecker“

„Jump, Run and Fun“ unter diesem Motto steht der zweite PfunRun am Sonntag, den 21. März 2010 in der Pfungstädter Brauerei. Die zweite Auflage des Brauerei-Cross ist die Auftaktveranstaltung der 14-teiligen Serie des Pfungstädter Laufcup und gleichzeitig das letzte Wertungsrennen der Carboo4U Cross Trophy.

Auf dem Gelände der Pfungstädter Brauerei wartet auf die Teilnehmer ein attraktiver und selektiver Hinderniskurs, bei dem neben dem einem durchaus ernst zu nehmenden Wettkampfcharakter der Laufspaß im Vordergrund steht. Pfungstädter Bierkästen und

Bierfässer gilt es beim PfunRun ebenso zu überwinden, wie LKW- und Kistenlabyrinths, Baumstämme und andere rhythmusbrechende Hindernisse.

Das Laufspektakel auf dem Brauereihof der Pfungstädter Brauerei in der Eberstädter Straße geht mit den Jugend- und Schülerläufen ab 9:30 Uhr los. Die Hauptläufe beginnen ab 10 Uhr mit den sogenannten zwei PfunRunden der Frauen.

Zum Ende der Voranmeldefrist am Donnerstag vermelden die Veranstalter vom TuS Griesheim über 340 Crossfreunde bei diesem bundesweit einmaligen Crosslaufevent. „Die Meldezahlen sind hervorragend, denn wir liegen fast am Teilnehmerlimit“, freut sich das Organisationsteam vom TuS. Je nach Lauf sind 60 Läuferinnen und Läufer zugelassen, ansonsten würde es auf dem kurvigen Rundkurs etwas eng werden. Nachmeldungen sind gemäß Teilnehmerlimit pro Lauf noch am Veranstaltungstag möglich.

Beim finalen Rennen der Carboo4U Cross Trophy kommt es am Sonntag zum großen Show-Down. Während bei den Frauen Natascha Schmitt von der LG Eintracht Frankfurt bereits vorzeitig als Gesamtsiegerin feststeht, ist der männliche Titelträger noch nicht gekürt. Erst beim Pfungstädter Brauerei-Cross, der neunten und letzten Wertungsstation der regionalen Crosslaufserie Carboo4U Cross Trophy, fällt die Entscheidung.

Die besten Karten hält Thomas Seibert vom SSC Hanau-Rodenbach. Aber die laufstarke Konkurrenz, wie Marko Arthofer, Michael Obst, Lars Spielvogel oder Stephan Rapp, wittern auf dem selektiven Brauerei-Rundkurs ihre Siegchancen. Nicht zu vergessen Tim Lipecki. Der Hochheimer ist Stammgast der Carboo4U Cross Trophy. Unter seinen acht Serienstarts lief der Steinmetz mehrfach auf das Podest.

Spannung verspricht der Pfungstädter Brauerei-Cross um Silber und Bronze in der Frauenkonkurrenz. Während die Favoritinnen Kirsten Liesenberg vom TV Trebur und Andrea Heinhold vom TV Hergershausen den PfunRun-Crossparcour aktiv unter die Füße nehmen, sind die derzeit platzierten Regina Blatz und Heike Hechler nicht am Start.

In das Laufabenteuer ist erneut die Aktion „Frisch & Lecker“ integriert. Das „Frühlingserwachen im Landkreis der Genießer“, findet von 11 Uhr bis 17 Uhr, auf dem Gelände der Pfungstädter Brauerei statt. Zwölf Aussteller halten Kostproben und Produkte „made in Darmstadt-Dieburg“ bereit. Auf den Speiseplan haben sie Käse und andere Milchprodukte gesetzt, eingelegten Spargel, Bratwurst und Frikadellen, gegrillte Bärlauchwürste mit knackigen Salaten, Eier, Grüne Soße und köstliche Suppen. Dazu gibt es Wein und Bier und selbstverständlich auch allerlei Säfte sowie andere Getränke ohne Alkohol. Zur Kaffeetrinkenszeit stehen frische Waffeln und Kuchen bereit. Rund 20 Sorten Honig können geschmacklich getestet werden und außerdem wird Honigwein ausgeschenkt. Kinder und Erwachsene können sich an einer Kleintierausstellung erfreuen und wer will, kann hier gern einmal in die flauschigen Bettfedern aus heimischen Gefilden greifen. Kinder dürfen sich am Stand der Hüttenthaler Molkerei im Butter machen und beim Melken versuchen, auch die Jugendfeuerwehr wird mit ihrem Spritzhaus und Einsatzfahrzeug auf Interesse bei Groß und Klein stoßen.

 tz (Thomas Zöller) 19.3.2010 [Veranstaltungsseite](#)

Blonde Langnase läuft mit japanischen Schlitzaugen

Ute Diefenbach beim Tokyo-Marathon mit Regen, Schnee und Tsunami-Warnung

28.2.10 Tokyo 38.000 Läufer, 1,26 Millionen Zuschauer, das ist der vierte **Tokyo-Marathon**. Am Sonntag, 28. Februar, startete das Laufvergnügen. Bei strömendem Regen und 3 Grad Kälte. Erneut war das Wetter den Läufern nicht hold. Vor drei Jahren wurden sie bei der Premiere des neuen Tokyo-Marathons von eiskaltem Regen begrüßt, im vergangenen Jahr gab es stürmischen Wind während des Rennens. Doch bei der vierten Auflage von Japans größtem Rennen über die klassischen 42,195 km kam es noch viel schlimmer für die Läufer: Temperaturen von knapp über dem Gefrierpunkt, Regen der später in Schnee überging und obendrein auch noch eine Tsunami-Warnung für das Zielgebiet an der Küste beeinträchtigten den Lauf.



Es ist 8.45 Uhr. Der Versuch, in den vorgeschriebenen Startblock E, recht weit vorne, zu gelangen, erwies sich als Geduldsprobe. Menschenmassen bewegten sich langsam und in geordneten Schlangen über die sehr genau gekennzeichneten Gehwege. Auffällig war, dass mindestens 60% der Läufer kleine, durchsichtige Regenschirme hatten. Über die Schuhe hatten sie Plastiktüten gegen die Nässe gewickelt. Gute Idee. Nur ich stand da, wie ein begossener Pudel, nass von oben bis unten, eiskalte Füße, Zehen, die sich kaum noch bewegen ließen. Aber ich hatte dafür eine dicke Steppjacke an, die mich wenigstens oben herum warm hielt.

Noch 10 Minuten bis zum Start. Ein reges Treiben begann überall. Die kleinen Regenschirme waren nur ausgeliehen. Die Ordner am Straßenrand sammelten sie wieder ein. Jetzt war nur noch das Rascheln der Regenponchos zu hören. Noch 5 Minuten zu Start, es wurde totenstill und es erklang die Japanische Nationalhymne. Gesungen von einer Million Japanern. Es war einmalig. Ergreifend, aufregend, nicht in Worte zu fassen.

9.10 Uhr. Zwei heftige Böllerschüsse waren zu hören, ich schaute zum Himmel, ein Feuerwerk oder was? Nein, es waren die Konfettikanonen, die den Startschuss signalisierten. Langsam, ganz langsam setzte sich der Läufertrass in Bewegung. Für die ca. 300 m bis zur Startlinie benötigte ich 6:30 Minuten. Doch gelaufen wurde noch nicht. Auf Höhe der Startlinie auf einer Empore stand das japanische Kaiserpaar und winkte den Läufern zu, dann wurden Hunderte von Händen abgeklatscht, und ganz wichtig war das Verbeugen vor den Menschenmengen, die in Dreier-Reihen am Straßenrand standen. Sie machten ein Spektakel, quiekten, schrieten irgendwelche Anfeuerungsrufe, lachten und freuten sich so sehr, dass der heftige Regen und die Kälte in den Hintergrund traten. Die Freude war anstecken und beflügelte mich in meinem Lauftempo. Nach 2 Kilometern trennte ich mich von meiner dicken Steppjacke, nach 4 Kilometern von meinem langärmeligen Laufshirt. Betriebstemperatur war erreicht.

Die Laufstrecke führte über die breite Straße vom Rathaus, unter der dreistöckigen Stadtautobahn um den Kaiserpalast herum durch die Kaisergärten und für mich als 10-Kilometer-Läuferin direkt ins Ziel. Auch hier den japanischen Organisatoren ein großes Kompliment. Die Strecke war rechtzeitig mit großen Plakaten gekennzeichnet, und viele Helfer wiesen darauf hin, wie und wo sich die Läufer-schar einordnen musste. Nach 48 Minuten hatte ich es schließlich geschafft, in Anbetracht der anfänglichen Geheinlagen eine ganz passable Zeit.

Wie sich später herausstellte, war ich 15. Frau unter allen 10-Kilometer-Läuferinnen. Nun folgte der lange Zielkanal, bestückt mit ca. 50 Helfern, die mir alle freundlich zulachten und sich ehrwürdig verbeugten. Ich erwiderte jede einzelne Verbeugung und bedankte mich mit den Worten „arigato hosai mas“, was soviel bedeutet wie „herzlichen Dank“.

Jetzt begann das übliche Prozedere wie Laufchip abgeben, Medaille und Handtuch umhängen und Kleiderbeutel abholen. Bei jeder Aktion fühlte man sich wie ein kleiner Kaiser, der respektvolle, höfliche Umgang miteinander war beeindruckend. Es war ein Erlebnis der ganz besonderen Art, und ich war bestimmt nicht das letzte Mal in Japan.

Dominik Burkhardt Vierter in Frankfurt **...beim Spiridon-Halbmarathon auf neuer Strecke**

14.3.10 Frankfurt Die Standortbestimmung ist geglückt. Beim 8. Frankfurter Lufthansa Halbmarathon am vergangenen Sonntag lief unser TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt hochzufrieden auf einen hervorragenden vierten Platz. Mit 1:09:15 Stunden früh im Jahr verfehlte er seine letztjährige Leistung beim Griesheimer Straßenlauf nur um wenige Sekunden.

„Bis km 15 bestand eine Spitzengruppe von gut 10 Personen“, analysiert Dominik den Rennverlauf. „Dann zog plötzlich der Marokkaner (am Ende Dritter) das Tempo deutlich an und sprengte das Feld auseinander. Wirklich mitgehen konnten nur die Kenianer, die ihn dann auch überholten das Rennen für sich entschieden. Bei km 20 schloss Jörn Harland von Grün-Weiß Kassel zu mir auf und ging vorbei. Obwohl er sich 200m vor dem Eingang zur Commerzbank Arena einen Vorsprung von knapp 10 Metern erlaufen hatte, konnte ich ihn beim Einlaufen ins Stadion noch überspurten.“ Hier kamen seine Qualitäten als ehemaliger Bahnläufer voll zur Geltung.

Es gab viel Lob für die Veranstaltung, insbesondere für die neue schnelle und abwechslungsreiche Strecke und den Einlauf in die Commerzbank Arena. Diesen erlebte als weitere TuS-Läufer auch Matthias Fengler. Der M40er legte die 21,095 km bei trockenem Wetter und etwa 9 Grad in 1:34:46 Stunden zurück.

 kh 17.3.2010 Ergebnisse: [Frankfurt](#)

Die TuS-Mehrkämpfer bei den Kreis-Hallenmeisterschaften in Darmstadt

21./28.2.10 Darmstadt An den letzten beiden Februarsonntagen ermittelten in der Sporthalle im Darmstädter Bürgerpark die Schüler und Jugend des Leichtathletikkreises Darmstadt-Dieburg ihre **Kreismeister in den Einzeldisziplinen und im Mehrkampf**. Die Mehrkampfgruppe der TuS-Leichtathleten war mit einem beachtlichen Aufgebot vertreten.

Bei der Jugend A gingen Laura Kern und Manuel Meister an den Start. Laura Kern belegte beim 60m-Hürden-Lauf mit 10,93 sec, Hochsprung 1,35m und Kugelstoßen 8,64 m jeweils den 3. Platz. Beim 60m-Sprint wurde sie mit 8,54 sec. Vierte. Manuel Meister belegte beim 60m-Sprint mit 7,75 sec den 1. Platz und beim Hochsprung mit 1,50 m den 3. Platz.



A-Jugend: Manuel Meister, Laura Kern

D-Schüler/innen: Marcia Barthel, Sina Wissmann, Isabell Resch, Daniel Wurm

Bei den D-Schülern und -Schülerinnen/innen, also den 8- und 9-Jährigen, gingen Marcia Barthel, Sina Wissmann, Isabell Resch und Daniel Wurm an den Start. Hier wurden die Disziplinen zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst.

Bei den Schülerinnen W9 erzielte Isabell Resch mit 875 Punkten und dem 4. Platz das beste Ergebnis, gefolgt von Sina Wissmann mit 820 Punkten auf Platz 7 und Marcia Barthel mit 742 Punkten auf Platz 12. Bei den Schülern M9 belegte Daniel Wurm mit 750 Punkten den 7. Platz.

Am 28.2.10 waren bei den B-Schülern/innen Paul Riedel, Tamara Bischof, Annika Schulz, Ramona Resch, Michelle Barthel, Laura Honsberg und Yasmine Hartmann (fehlt auf dem Bild) am Start.

Paul Riedel als einziger männlicher Teilnehmer vom TuS Griesheim in der Alterklasse M12 und mit den meisten absolvierten Disziplinen belegte beim 60m-Hürdenlauf mit 12,38 sec den 7. Platz, Hochsprung mit 1,26 m den 5. Platz, Kugelstoßen mit 7,15 m den 4. Platz und Weitsprung mit 3,89 m den 9. Platz.



B-Schüler/innen: Paul Riedel, Tamara Bischof, Annika Schulz, Ramona Resch, Michelle Barthel, Laura Honsberg, Yasmine Hartmann (nicht im Bild)
C-Schüler/innen: Melanie Grotz, Fabian Haßa

Bei den Schülerinnen W12 belegte Tamara Bischof im Weitsprung mit 3,11 m den 18. Platz und beim Kugelstoßen mit 3,45 m den 10. Platz. Annika Schulz erreichte beim Weitsprung mit 3,36m den 14. Platz und beim Kugelstoßen mit 4,33 m den 8. Platz. Yasmine Hartmann landete im Weitsprung mit 3,17m auf Platz 17 und im Kugelstoßen mit 3,03 m auf Platz 11.

Laura Honsberg erreichte im Weitsprung mit 3,44 m den 12. Platz und beim Kugelstoßen mit 3,99 m den 9. Platz. Michelle Barthel erkämpfte sich im Weitsprung mit 4,12 m den 3. Platz und im 60m-Sprint mit 9,30 sec den 4. Platz.

Bei den Schülerinnen W13 ging Ramona Resch für den TuS Griesheim ins Rennen. Beim 60m-Sprint belegte sie mit 8,64 sec einen hervorragenden 2. Platz, im Weitsprung mit 4,38 m den 3. Platz und im Hochsprung mit 1,33 m den 4. Platz.

Bei den C-Schülern/innen ging es um die Mehrkampfmeisterschaften. Hier waren Melanie Grotz und Fabian Haßa am Start. Bei den Schülerinnen W11 erreichte Melanie Grotz mit 962 Punkten im Dreikampf den 8. Platz und Fabian Haßa bei den Schülern M10 im Dreikampf mit 722 Punkten den 19. Platz.

 mr 8.3.2010 Ergebnisse: [Darmstadt](#) Bilder: Monika Resch

Trebur: Cross auf dem Damm



Peter Stjepovic (Doppelstarter auf Mittel- und Langstrecke) / Halil Ölmez (7.M45) / Wolfgang Heß (3./M60) / Klaus Hofmann (2./M60)



Kathrin Witteborg (7./W20) / Aslan Öztürk (3./M20) / Georg Fischer (10./M45) /
Thomas Zöllner auf der Mittelstrecke /



7.2.10 Trebur Der Schnee ist weg - der Matsch ist da. Gerade recht für einen Cross-Parcours vom Feinsten. Trotzdem war die bekannte und bewährte Crossstrecke rund um das Treburer Sportgelände weitaus besser zu belaufen als zu befürchten war. Auch den TuS-Läufern hat es viel Spaß gemacht - und Thomas Zöllner hat sie alle ins rechte Bild gerückt:

kh 7.2.2010 Ergebnisse: [Trebur](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

Wintercross im tief verschneiten Zahlwald...



Zwei Kreismeister: Michael Obst (Neu-M40er) und Klaus Hofmann (M60) / Wolfgang Heß (2./M60) / Ingo Schummer (6./M45) mit Sohn Til Aman

31.1.10 Roßdorf Der Schnee bestimmte das Tempo - teils hart getreten, teils weich gemahlen. Bei schwierigen Bedingungen in schönster Winterlandschaft holten die TuS-Crosser drei Kreismeistertitel: Michael Obst (Gesamt und M40), Klaus Hofmann (M60) und die M40/45-Mannschaft mit Obst/Zöllner/Ölmez. Die sechste Station der Carboo4U Cross Trophy, zugleich Auftakt des Lang-Lauf-Cups 2010, vermeldete trotz (oder gerade wegen?) der tollen Schneelandschaft Teilnehmerrekord.



Thomas Zöllner (4./M45) / Georg Fischer (8./M45) / Halil Ölmez (5./M45) / Aslan Öztürk (2./M20)

▲ kh 1.2.2010 Ergebnisse: [Roßdorf](#) Bilder: [zoeller-foto](#) und Reinhold Daab

Kreuz und quer durch die Suppenschüssel... ...beim Offenbacher "Suppenschüssel"-Cross

23.1.10 Offenbach Offenbach war fünfte Station der Carboo4U Cross Trophy. Die gelungene Premiere des Offenbacher Crosslaufs im Leonhard-Eißnert-Park fand bei knapp über Null Grad auf teilweise hartgefrorenem Schnee statt. Gerade recht für einen Crosslauf...



SpringinsFeld Rudolf Ziegler (1./M55 über 8000m in 40:25)
/ SpringübernBaum Peter Stjepovic (4./M40 über 8000m in 37:58) /
Klaus Hofmann (2./M60 über 4000m in 18:29)

▲ kh 24.1.2010 Ergebnisse: [Offenbach](#) Bilder: [zoeller-foto](#)

Alles glatt gelaufen... ...auf den verschneiten Laufstrecken der ersten Januarhälfte

Die verschneiten und zumeist rutschigen oder schneematschigen Laufstrecken hielten die TuS-Leichtathleten in der ersten Januarhälfte keineswegs von Wettkämpfen ab.

17.1.10 Mörfelden Stolz war man bei der LG Mörfelden, trotz der wenig einladenden Wetterbedingungen am Sonntagvormittag bei der **33. Marathonstaffel** in die Nähe des Teilnehmerrekords gekommen zu sein. 141 Staffeln im Ziel, und das bei 3 Grad, Nieselregen sowie schneebedeckter und zunehmend weicher und rutschiger werdender 10,55-km-Runde im

Mörfelder Wald. Teamgeist macht es möglich - wer will schon bei der Marathon-Staffel seine Teamkameraden nur wegen „ein bisschen Sauwetter“ im Stich lassen...

Fast jedes Jahr sind die Leicht- und Triathleten vom TuS Griesheim bei der Marathonstaffel mit einigen Teams dabei. 1994 wurden sage und schreibe 14 Staffeln gestellt. In diesem Jahr setzte das Team mit Gerd Geisenhof, Matthias Fengler, Peter Stjepovic und Klaus Hofmann die Tradition fort. Mit dem 22. Gesamtplatz und Platz 9 in der Seniorenwertung ab M40 sorgten sie für ein achtbares Ergebnis. Nach 3:07:31 Stunden war für sie die Rutschpartie beendet.

17.1.10 Pfungstadt Zeitgleich mit der Mörfelder Marathonstaffel wurde am 17.1. der PfungstadtX aus der Taufe gehoben. Der neue Crosslauf in der Nähe des Pfungstädter Hallenbads auf schwer zu belaufendem Gelände mit giftigen Steigungen ist der 4. Wertungslauf der Carboo4U-Cross-Trophy. Drei kräftezehrende Runden mit zusammen 4300 Metern hatten die Männer zurückzulegen. Aslan Öztürk als Sieger der Hauptklasse (19:34 min) setzte sich erst im Endspurt gegen M40-Sieger Stephan Godau (19:37) durch. Wolfgang Heß gewann seinen ersten M60-Wettkampf in 23:29 Minuten.



Beim PfungstadtX-Cross: Start Männer / Wolfgang Heß / Stephan Godau und Aslan Öztürk - schneller als der D-Zug?

16.1.10 Seligenstadt/Rüsselsheim Gleich zwei Winterlaufserien fanden am Samstag (16.1.) ihre Fortsetzung auf verschneiten Waldwegen. Bei der **Lindensee-Laufserie in Rüsselsheim** legte Peter Stjepovic die 10 km in 44:26 zurück und schloss die Serie auf dem guten fünften Platz ab.

Beim dritten Serienlauf in **Seligenstadt** feierte Dr. Rudolf Ziegler nach 44:35 Minuten über 10 km den Altersklassensieg in der M55. Unser laufender Sportdoktor war in diesem Jahr bereits am 6. Januar beim 39. **Dielheimer Dreikönigslauf** unterwegs. Die malerische ebene Asphaltstrecke des führte von Dielheim über den Fahrradweg nach Horrenberg und wieder zurück. Mit 43:48 verpasste Rudolf Ziegler das Podium gerade mal um 4 Sekunden.

6.1.10 Grafenau Dominik Burkhardt heißt der Sieger des Grafenauer Dreikönigslauf über 10,13 km und 165 Höhenmeter. Der Siegläufer vom TuS Griesheim dominierte das Rennen von Anfang an und gewann mit neuem Streckenrekord von 34:28 min. Grafenau liegt im Großraum Stuttgart, wo Dominik derzeit lebt und arbeitet, so dass man ihn des Öfteren auf Wettkampfeinsätzen im Schwäbischen findet.

▲ kh 17.1.2010

Ergebnisse: [Mörfelden](#) [PfungstadtX](#) [Rüsselsheim](#) [Seligenstadt](#) [Dielheim](#) [Grafenau](#)

Bilder: [zoeller-foto](#)

Die Griesheimer Meister des Sports 2009 Aus der Weihnachtsbeilage des Griesheimer Anzeigers

Die Redaktion des Griesheimer Anzeigers hat uns freundlicherweise seine reich bebilderte Weihnachtsbeilage "Griesheimer Meister des Sports 2009" zur Verfügung gestellt. Wie jedes Jahr hat Erwin Erb mit viel Fleiß alle Meisterschaftserfolge von Griesheimer Bürgern und

Angehörigen der Griesheimer Vereine zusammengetragen - von der Kreisebene bis hoch zu Europa- und Weltmeistern.

Die pdf-Dateien können hier heruntergeladen werden:

[Leichtathletik Seite 1](#)

[Leichtathletik Seite 2](#)

[Duathlon und Triathlon](#)

kh 11.1.2010

Glanzvolles Silvesterlauf-Revival mit eindrucksvollem Dehmer-Comeback Großer Zuspruch und beachtliche Zeiten beim 15. Carboo4U Griesheimer Silvesterlauf



10-km-Start mit den Eliteläufern ... und mit Erbil Kurt (dem Geschäftsführer des Titelsponsors)

31.12.09 Griesheim Bereits der Voranmeldestand verhieß dem Griesheimer Silvesterlauf ein glänzendes Comeback. Als am Silvesternachmittag gegen 15.20 Uhr die letzten Läufer die Ziellinie am Waldspielplatz überquerten, war längst allen klar: das Comeback war comebackissimo! „Der absolute Silvesterknaller, mit diesem tollen Zuspruch hatte keiner von uns gerechnet“, strahlten nicht nur Wettkampfleiter und Streckenkommentator Heinz Heitzenröder und Veranstaltungschef Thomas Zöller. Verglichen mit dem Rest Deutschlands strahlte sogar das Wetter: kein Schnee, kein Glatteis, relativ angenehme 7 Grad, ein paar Sonnenstrahlen, und der Regen wartete brav bis nach der Veranstaltung.

Zuletzt 1978 traf sich die Laufszenen am Griesheimer Rentnertempel zum letzten Wettkampf des Jahres. 31 Jahre später war es ein bunter Mix aus Läufern, Triathleten, Jung und Alt (einige davon waren damals schon dabei), die dem ältesten Griesheimer Laufklassiker mit 517 Zieleinläufen einen denkwürdigen Neuanfang bescherten.

10 km : Sebi ist zurück

Mit Sebastian Dehmer drückte ein Griesheimer Ausnahmetriathlet, zweifacher Weltmeister und Olympiateilnehmer (Athen 2004) dem 10-km-Rennen dem **15. Carboo4U Griesheimer Silvesterlauf** seinen Stempel auf. Endgültig in der zweiten Hälfte des Rennens enteilt er bei seinem Heimspiel den Verfolgern, klatschte kurz vor dem Ziel Trainer Gerry Reichart ab und lief nach starken 31:41 Minuten über die Ziellinie. „Ein super Rennen für mich, bei dieser Konkurrenz. Es ist einfach klasse hier zu laufen. Bei besseren Bedingungen wäre sogar noch eine schnellere Zeit möglich gewesen.“



Sieger Sebi



Unterwegs



Siegerin Kathrin Volz

Und die Konkurrenz, vor allem aus dem Triathlonlager, war stark. Dafür hatte Ex-DTU-Trainer Ralf Ebli mit seinen ausgezeichneten Kontakten zur Triathlonelite gesorgt. So waren nach Dehmer mit Jonathan Zipf (32:12), Patrick Lange (TuS/32:20), Nils Frommhold (32:48), Peter

Melcher (33:47), Thomas John (TuS, 33:54), Ironman Europameister Timo Bracht (34:02) die Triathleten vorne fast unter sich. Einzig Leichtathlet Marko Arthofer schob sich mit 33:33 auf Rang 5 als MJA-Sieger dazwischen. Als Neunter folgte mit M35-Sieger Michael Obst in 34:22 der schnellste TuS-Leichtathlet.

Auch bei den Frauen gaben Triathletinnen den Ton an. Profitriathletin Kathrin Volz (früher Paetzold) vom VfL Sindelfingen blieb mit 36:19 klar vor der Darmstädterin Nicole Leder (38:24) und Martina Maul (38:35), die läuferisch beim VfL Münster beheimatet ist und die erste Bundesligamannschaft des Carboo4U TuS Griesheim Triathlon Teams verstärkt. Dr. Erbil Kurt, der Geschäftsführer des Namenssponsors kommentierte: „Wir sind stolz, einen gesunden Mix aus regionalen Zugpferden und hochkarätigen Triathleten am Start zu haben.“ Und nahm ebenso wie Ralf Ebli die 10-km-Strecke selbst unter die Füße.

50 unter 40

Bemerkenswert, dass auf dem teilweise aufgeweichten Waldboden 50 der 358 Starter unter 40 Minuten blieben. Von den TuS-Startern gehören dazu Stefan Eichheimer (36:39, 8./M20), Niels Vossel (38:12, 2./M30), Gunnar Gölzenleuchter (38:51, 4./M40) und Gerd Geisenhof (39:56, 7./M45).

Weitere Podiumsplätze für den TuS Griesheim erreichten in den Altersklassen Klaus Hofmann (1./M60, 41:59), Wolfgang Heß (3./M55, 46:46), Heinz Heitzenröder (1./M65, 46:57, „Vor 31 Jahren bin ich einen Tag vor meinem TuS-Beitritt zusammen mit meinem früheren Klassenkameraden Goswin Rother beim letzten Silvesterlauf am Start gewesen“), Ines Franke (3./W35, 47:38), Denis Schmid (3./WJB, 48:17), Peter Kraft (3./M60, 54:37) und Edmund Mühlhans (1./M75, 55:24). Bemerkenswert auch die persönlichen Bestzeiten von Aslan Öztürk (42:02, M20) und Petra Bischof (48:58, 5./W35), zumal sie wie die meisten laufenden TuS-ler auch als Helfer eingespannt waren und kaum Zeit zum Warmlaufen blieb. Das Motto „Helfen und Laufen“ funktioniert, auch bei der sechsten Laufveranstaltung, die Thomas Zöllner zusammen mit den TuS-Leichtathleten und -Triathleten in diesem Jahr auf die Beine stellte.

Die Mannschaftswertungen gingen bei den Männern wie bei den Frauen an die Teams des Veranstalters. Überhaupt stellte der TuS trotz aller Organisations- und Helferaufgaben mit 89 Teilnehmern das größte Kontingent. Selten, wenn überhaupt einmal, war der TuS mit derart vielen Athleten präsent.

5 km: Doppelerfolg für den TuS

Marco Jung und Lisa Sieburger sorgten für den Doppelsieg des TuS Griesheim über 5 km. Marco siegte als A-Jugendlicher zufrieden in 17:40 Minuten vor Vereinskollege und MJB-Sieger Sebastian Hanson in 17:58, sehr zufrieden über seine persönliche 5-km-Bestzeit. Lisa setzte sich im Endspurt in 19:59 vor Stefanie Hock vom ASC Darmstadt durch. Als Einlaufvierter gewann Sascha Sieverding die M35 in 18:22. der M40-Zweite Dirk Trietsch benötigte 20:47. Eva Zöllner gewann vor Ruth Armstrong mit 24:22 die W40, um sich anschließend um die Durchführung der Siegerehrungen zu kümmern.

1100 m und 2100 m: interessante Schülerläufe



Naturgemäß waren die Griesheimer Schüler sehr stark vertreten. Die schnellsten TuS-Schüler waren bei den Jüngsten über 1100 Meter Theo Wolf (4:43, 4./MSC) vor Leon Günther (4:50, 5./MSC), bei den Schülerinnen die Einlaufzweite Annika Koch (4:51, 2./WSC) vor Laura Honsberg (5:05, 3./WSC). Bei den älteren Schülern über 2100 Meter liefen Moritz Luc Hofmann (2./MSB) und Olaf Koch (2./MSA) in 7:52 Hand in Hand durchs Ziel. Mara König war schnellste Schülerin auf dieser Strecke (8:39) vor WSA-Siegerin Katharina Zöllner

(8:47). Johanna Zöller gewann die WSB mit 9:03. Die MJB entschied Manuel Meister mit 8:20 vor Simon Rosowski (9:01) für sich.

Nostalgie am Streckenrand

In vielen Gesprächen am Streckenrand lebten die alten Zeiten wieder auf. Neben dem Fachsimpeln war die alte TuS-Garde um Philipp Zöller, Kurt Wührer, Fritz Heger, Heinz Heitzenröder und Peter Bayer, die vor über 30 Jahren schon dabei waren, aber auch helferisch stark im Einsatz. So sorgte Fritz Heger dafür, dass die Läufer­schar bei km Vier an der berühmten „Dackelrunde“, wo er früher kein TuS-Training ausließ, den richtigen Weg einschlug. Philipp Zöller war unermüdlich beim Auf- und Abbau im Einsatz. Selbst Thomas Zöller war damals als 10-Jähriger schon am Start. Und Streckenmeister Edmund Mühlhans, heute ältester Teilnehmer, bekannte: „Für mich war der Lauf ein schönes Ereignis zum Abschluss des Jahres. Nach meinem Zieleinlauf haben mich viele alte TuS-Mitglieder beglückwünscht, dass ich bei so einer Sache noch aktiv dabei bin.“

Großes Lob für das Revival des Carboo4U Silvesterlaufs hörte man von vielen Sportlern. Ralf Ebli fasste es so zusammen: „Es war eine wunderbare Veranstaltung mit einer tollen familiären Atmosphäre“. Es war einer von 135 Silvesterläufen bundesweit - aber es war ein ganz besonderer!



kh 1.1.2010

Bilder: [zoeller-foto](#) [lauf-fotos](#) [Video](#) [TuS-Triathlon-Galerie](#)

Ergebnisse: [Mit Onlineurkunden](#) [Mannschaftswertungen](#)

Pressespiegel: [LaufReport](#) [Das Sportportal](#) [Darmstädter Echo](#) [Ried-Echo](#) [3athlon.de](#) [tri2b.de](#) [leichtathletik](#) [TuS-Triathlon](#)
[Moengels Laufblog](#) [GermanRoadRaces](#)

Silvesterlaufsieg auch für Dominik Burkhardt

31.12.09 Griesheim/Schifferstadt Nicht nur in Griesheim wurde silvestergelaufen. In Heddesheim wiederholte unser derzeit schnellster Langstreckler Dominik Burkhardt seinen Vorjahressieg. Auf der 20. **Heddesheimer Meile** über 7777 Meter landete der Ausdauersportler einen Start-Ziel-Sieg in 23:29,95 Minuten. Nicht angreifbar war sein eigener Streckenrekord aus dem Vorjahr: „Heute war einfach zu viel Gegenwind auf der Strecke.“

Beim **Schifferstädter Silvesterlauf** über 10 km ist traditionell Dr. Rudolf Ziegler unterwegs. „Es war ein hartes Rennen, eine Matsch-Schlacht bei kühler Witterung“, bilanzierte der Sportdokter aus Heppenheim im Trikot des TuS Griesheim. Er lief in der M50/55 mit 43:54 Minuten auf Platz 17.



kh 4.1.2010 Ergebnisse: [Heddesheim](#) [Schifferstadt](#)

[Home](#)

[Start](#)