

# News und Presse 2011

[Home](#)   [Zum Newsarchiv 2000-2010](#)   [Zu Berichten der Triathlonabteilung](#)   [Start](#)

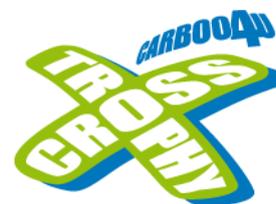
**LAUFTIPPS**  
infos unter:  
[tus-lauf.de](http://tus-lauf.de)

**1. April**  
PfunRun  
Pfungstädter Brauerei-Cross

**15. April**  
Griesheimer Merck-Straßenlauf  
Deutsche Meisterschaft

**8. August**  
Griesheimer Stundenlauf

... noch mehr - klick [tus-lauf.de](http://tus-lauf.de)



## Silvesterläufe

**31.12.11 Griesheim/Darmstadt** Der Trainer lud ein zum **Silvester(trainings)lauf** des TuS Griesheim - und 17 TuS-Leichtathleten kamen zur 5-Seen-Runde. Start und Ziel der 15-km-Trainingsrunde war am Jugendhof Bessunger Forst. Regenfrei! und Getränke frei :-)



Am Start: 16 + Trainer + kein Regen / Im Ziel: 16 + Trainer + Sekt + Gebäck + regenfrei

**31.12.11 Frankfurt/Oberrodenbach** Wettkampfstimmung und Regen herrschte dagegen beim Silvesterlauf von Spiridon **Frankfurt**. Auf der verrückten 10-km-Runde gab es für die TuS-Starter gute Ergebnisse:

|  | S | Name                           | Verein        |  |
|--|---|--------------------------------|---------------|--|
|  |   | » <a href="#">Schuster, P</a>  | TuS Griesheim |  |
|  |   | » <a href="#">Witteborg,</a>   | TuS Griesheim |  |
|  |   | » <a href="#">Witteborg,</a>   | TuS Griesheim |  |
|  |   | » <a href="#">Stjepovic, J</a> | TuS Griesheim |  |
|  |   | » <a href="#">Seifert, Ulf</a> | TuS Griesheim |  |

Glückwunsch an Kathrin Witteborg zur persönlichen Bestzeit am letzten Tag des Jahres!

Erneut beim **Oberrodenbacher Silvesterlauf** lief Gerd Geisenhof auf der 10,2-km-Strecke mit zwei gefürchteten Anstiegen mit 43:12 Minutenauf M45-Platz 11.

## Reinheimer Pokallauf die 34. TuS-Damentrio triumphiert - Michael Obst Gesamtzweiter

**10.12.11 Reinheim** Große Freude bei Wilfried Rautenberg und seinem Organisationsteam des Reinheimer Pokallaufs. Bei bestem Laufwetter und einem optimalen Streckenzustand registrierte man bei der 34. Auflage des Odenwaldklassikers im Ziel 40 Prozent mehr Teilnehmer als im letzten Jahr.

Große Freude aber auch bei den TuS-Langstrecklern, die mit 10 Startern nicht nur zahlenmäßig stark vertreten waren, sondern auch ihre jahrelange Erfolgsserie beim Reinheimer Pokallauf fortsetzen konnten.

So sicherte sich das TuS-Frauenteam den Mannschaftssieg und dominierte zudem die W45. Mit Eva Zölller als Dritte in 51:28 Minuten, Ulli Seifert als Zweite in 47:11 und Marion Peters-Karbstein mit 44:09 als W45-Siegerin war ihnen der Teamerfolg nicht zu nehmen.

Als Gesamtzweiter und M40-Sieger lieferte Michael Obst auf der anspruchsvollen Strecke in 35:29 seine beste Platzierung in Reinheim überhaupt ab. Die beiden M30er Niels Vossel, Dritter in 39:05, und Benjamin Dornhoff, Viertes in 39:51, sorgten zusammen mit Volker Sehring, dem Fünften M45er in 43:25, für den zweiten Platz der Männermannschaft knapp hinter dem ASC Darmstadt.

Ein spannender Zweikampf um den Sieg in der M60 entwickelte sich erneut zwischen Axel Seipel und Klaus Hofmann. Diesmal konnte Klaus drei Kilometer vor dem Ziel den entscheidenden Vorsprung herauslaufen und gewann mit exakt 44:00 vor Axel mit 44:19.

Sehr gut schlug sich der 16-jährige Sebastian Theil in seinem ersten 10-km-Lauf. In der Jugendwertung lief er in 46:04 auf den zweiten Platz und musste sich nur einem drei Jahre älteren Konkurrenten geschlagen geben.



LINKS: Das TuS-Frauenteam gewinnt den Team-Pokal und dominiert die W45: Ulli Seifert (47:11, 2./W45), Marion Peters-Karbstein (44:09, 1./W45), Eva Zölller (51:28, 3./W45)  
MITTE: Sebastian Theil, in seinem ersten Zehner gleich Zweiter in der Jugendwertung (46:04)

RECHTS: Viele AK-Siege und Podiumsplätze für die TuS-Männer: Klaus Hofmann (1./M60, 44:00), Michael Obst (Gesamtzweiter und 1./M40, 35:29), Axel Seipel (2./M60, 44:19), Niels Vossel (3./M30, 39:05), Volker Sehring (5./M45, 43:27), Benjamin Dornhoff (4./M30, 39:51), Sebastian Theil (2./MJ, 46:04)

## Weiterstädter Nikolauslauf - erfolgreicher Neustart bei der 26. Auflage

**4.12.11 Weiterstadt** Die Idee, den **Weiterstädter Nikolauslauf** unter der Regie der TuS Griesheim Triathlonabteilung wieder aufleben zu lassen, wurde im Kreis der TuS-Triathleten erst vor wenigen Wochen geboren. 240 Läufer im Ziel, trotz nicht gerade netter Wetterbedingungen, waren der Lohn dafür, die traditionsreiche Veranstaltung rund ums Braunshardter Tännchen fortzusetzen. „Wir sind super zufrieden mit der Resonanz“, war man sich im neuen Orgateam einig.

Trotz aller Organisationsaufgaben stellte der TuS Griesheim am 4.12.2011 das stärkste Starterkontingent. Die Leichtathleten inklusive Mehrkampfteam und Triathleten inklusive des neu gegründeten „Crossteam Griesheim“ brachten zusammen 34 Läufer ins Ziel.

Zum Auftritt des „Crossteam Griesheim“ schreibt Team-Initiator Thomas Zöller: „Superleistungen lieferte das Crossteam Griesheim heute beim Weiterstädter Nikolauslauf ab. Abdel Graine gewann überlegen den 10-km-Lauf. Leonie Poetsch holte den zweiten Platz im Gesamteinlauf über 5 Kilometer und Mara König den Erfolg in der weiblichen A-Jugend. Die neuen Trikots wurden vom Crossteam-Nachwuchs gleich mal unter härtesten Witterungsbedingungen getestet – und dies überaus erfolgreich – es hagelte mal wieder Podestplätze für das Crossteam Griesheim: Katharina Zöller und Olaf Koch waren die schnellsten in der Klasse Jugend B. Johanna Zöller und Moritz Hofmann liefen bei den A-Schülern als Zweite über die Ziellinie, ebenso wie Leon Günther bei den B-Schülern. Stark war auch Max Hofmann als Dritter bei den A-Schülern unterwegs.“

Weitere Podestplätze im Schülerbereich erliefen sich Max Hammann als Dritter bei den B-Schülern und Michelle Dasler als zweite B-Schülerin.

Auf der 5-km-Runde lief Jannik Oeler mit 17:45 min als Gesamtzweiter ins Ziel. In der M60 kam es zum TuS-Dreifacherfolg durch Axel Seipel in 20:52 und Rudolf Ziegler in 22:35 und Peter Kraft in 26:13. In der W45 gingen die Plätze 2 und 3 an den TuS in Person von Birgit Adler (24:28) und Eva Zöller (25:13). Die W40 entschied Nurdan Ölmez mit 26:41 min für sich.

Im längsten Lauf des Tages über 10 km war Sebastian Langer mit 41:28 als Neuntschnellster und M20-Sieger im Ziel. Jan Schlennstedt als M20-Zweiter lief 42:19 min. Als dritte Frau und Zweite in der W20 stand Kathrin Witteborg gleich zweimal auf dem Podium.

**3.12.11 Jügesheim** Regen und Wind - es gibt sie noch. Nach wochenlanger niederschlagsfreier Zeit machten regnerisches Wetter und frischer Wind den Teilnehmern am zweiten Durchgang der **Jügesheimer Winterlaufserie** zu schaffen. Dennoch ließen sich über 300 Teilnehmer nicht abschrecken, am meisten störten Wind und Wetter eigentlich vor dem Start und auf den relativ kurzen Streckenabschnitten, die nicht im schützenden Wald lagen.

Viele Läufer hielten dennoch ihr Niveau vom ersten Serienlauf am ersten Novembersamstag. So war etwa TuS-Langstreckler Michael Obst mit 34:49 Minuten nur 5 Sekunden langsamer als vor vier Wochen, beide Male als Gesamtvierter und M40-Sieger. Dagmar Wardel, beide Male Vierte der W50, lief nach 49:40 min im November nun 50:56 min. Bei ihrem Mann Bernd Wardel fällt der Vergleich für den M50er mit 47:15 zu 48:00 aus. Klaus Hofmann, seit Jahren wieder einmal in Jügesheim gestartet, setzte sich mit 43:27 in der M60 durch. Sein Altersklassenkollege Axel Seipel, diesmal nicht am Start, lief im November 43:36 min.

## Adventscross in Pfungstadt

**27.11.11 Pfungstadt** Bereits zum 43. Mal fand am Sonntag der Pfungstädter Advents-Crosslauf statt. Bei weit über 400 Startern resümierte Gerald Hoffmann vom Organisationsteam des TSV Pfungstadt zu Recht: „Wir sind der Crosslauf der Region“.



Vier TuS-Senioren und eine Frau beim Pfungstädter Adventscross:  
Michael Obst / Axel Seipel / Klaus Hofmann / Rudolf Ziegler / Martina Dorsheimer

Thomas Zöller beobachtete fotografisch das Geschehen auf der Männer-Langstrecke und beim Frauenlauf (3160m). Auf der Langstrecke über 7780 m entschied Michael Obst die M40 in 27:15 souverän für sich. In der M60 kämpften Axel Seipel und Klaus Hofmann um den Sieg. Nach drei Runden mit abwechselnder Führungsarbeit lief Axel in der vorletzten Runde die entscheidenden Meter heraus und verteidigte nach 33:40 min zwei Sekunden Vorsprung bis ins Ziel. Den vierten Platz in der M60 sicherte sich Rudolf Ziegler mit 35:55 min.

kh 29.11.2011 Bilder: [zoeller-foto](#)

---

## Griesheimer Duathlonpower beim Rüsselcross... ...und in der Duathlon Challenge-Serie 2011

**12.11.11 Rüsselsheim** Herbstzeit ist Duathlonzeit. Vor allem, seitdem sich die im Jahr 2009 ins Leben gerufene Carboo4U Duathlon Challenge in der Region etabliert hat, finden Duathlonveranstaltungen immer mehr Zulauf. So war der Rüsselcross in Rüsselsheim am vergangenen Samstag ebenso ausgebucht wie der Neu-Isenburger Hugenottenduathlon eine

Woche zuvor. Auch der Cucuma Darmstadt Duathlon am 23. Oktober fand bei seiner Premiere guten Zuspruch.

Besonders stark vertreten sind die TuS-Trias traditionell beim **Rüsselcross**. So auch diesmal am 12.11. bei fantastischen Rahmenbedingungen - vollkommen trockene und damit schnelle Cross-Strecke, gute Temperaturen um 10 Grad, perfekt eingespielte Organisation.

Wie so oft machten Rudolf von Grot und Haimo Kiefer von Skills 04 Frankfurt den Sieg unter sich aus. Als schnellster TuS-Duathlet erwies sich Niels Vossel, nach 5 km Laufen, 20 km auf dem Rad und nochmals 2,5 km Laufen war er als Zweiter der M30 mit 1:08:24 Stunden im Ziel. Gerd Geisenhof als Elfter der M45 und Marco Hunte als 15. der M45 folgten mit 1:10:17 bzw. 1:11:06. Halil Ölmez (M45) ließ mit 1:13:18 Std. dank seiner starken Laufsplitts in der Endabrechnung so manchen schnellen Radspezialisten hinter sich. Das M45-Quintett vervollständigten Brendan Richardson mit 1:13:52 auf Platz 23 und Volker Sehring mit 1:14:50 auf Platz 27. Den Sieg in der M60 in 1:15:31 Stunden schließlich sicherte sich Klaus Hofmann im zweiten Laufsplit gegen altbekannte Dauerkonkurrenten. Ebenfalls in der M60 lief Wolfgang Heß nach 1:30:15 ins Ziel an der Helen-Keller-Schule in Rüsselsheim-Königstädten.



Links: Die TuS-Trias unmittelbar vor dem Start zum Rüsselcross: Thomas Zöllner (die treibende Kraft hinter der Duathlon Challenge-Serie), Halil Ölmez, Gerd Geisenhof, Niels Vossel, Schummer, Volker Sehring, Marco Hunte, Klaus Hofmann, Wolfgang Heß  
Rechts: Nicht mehr weit ins Rüsselcross-Ziel: M60-Sieger Klaus Hofmann

Beim **Hugenotten-Duathlon** in Neu-Isenburg am 6.11. fielen auf der eigentlich einfachen Radstrecke ungewöhnlich viele Duathleten durch Raddefekte aus. Dennoch zählte man im Ziel die Rekordzahl von 415 Duathleten. Von den TuS-Startern kam Klaus Hofmann als Einziger defektfrei ins Ziel und gewann mit 1:21:43 die M60. Ingo Schummer und Niels Vossel wurden durch „Platten“ weit zurückgeworfen bzw. mussten das Rennen vorzeitig beenden.

Der **Cucuma Darmstadt Duathlon** feierte am 23.10. Premiere. Im Waldgelände rund um den Sportplatz des SKV Rot-Weiß Darmstadt hatte das Orgateam um Thomas Zöllner einen abwechslungsreichen Lauf- und Radkurs abgesteckt, der bei den Athleten begeistert aufgenommen wurde. Auch das ungewöhnliche Rennformat stieß auf Zustimmung - beim Laufen und Radfahren mit den Strecken 1km - 9,5km - 1,5km - 9,5km - 2km waren vier Wechsel zu bewältigen.

Gleich elf TuS-Trias und -Läufer ließen sich diese Duathlonpremiere nicht nehmen. Für Altersklassensiege sorgten Manuela Östreich in der W35 mit 1:14:27 Stunden und Heinz Heitzenröder in der M65 mit 1:11:23. Zweite Plätze erreichten Jörg Barion als schnellster TuSler in der M50 mit 1:03:22 und Klaus Hofmann in der M60 mit 1:07:57. Auf dem dritten Podiumsplatz war Birgit Adler mit 1:13:51 in der W45 zu finden.

Fortgesetzt wird die Carboo4U Duathlon Challenge am 26. Februar 2012 mit dem Rodgau-Crossduathlon.

## Treburer Laufnacht

### 11.11.11 [Treur](#)



Strahlende Augen bei der Treburer Laufnacht - die weiblichen „TuS Night Runner“ mit Ulli Seifert, Beate Müller-Wenzel und Petra Bischof liefen im Team Run über 3,1 km in 12:05 Minuten auf Platz Drei.

Im längsten Rennen des Abends über 6,2 km sicherte sich Aslan Öztürk in der Männerwertung den 6. Platz. Einen tollen zweiten Platz erreichte Loreen Dasler in der Schülerinnen-Challenge W9 mit 4:13 min über ca. 1 km. Weit vorne im Schülerfeld war auch Jan Zelinger mit seinem zehnten Platz in der M10 mit 3:58 min.



kh 18.11.2011 Bild: Bischof

---

## Der Superlativ-Marathon Frankfurt... ...aus der Sicht der TuS-Langstreckler

**30.10.11 [Frankfurt](#)** Über Teilnehmerrekorde, Streckenrekorde, einen Beinahe-Weltrekord und den Aufstieg des Frankfurt Marathons in die allererste Kategorie wurde in den Medien bereits ausführlich berichtet. Bei 12438 Zieleinläufen in der Festhalle gab es 12438 unterschiedliche Emotionen und 12438 verschiedene Wahrnehmungen und Erlebnisse. An dieser Stelle geht es um unsere 13 in Frankfurt gestarteten TuS-Langstreckler, von denen stellvertretend vier persönliche Eindrücke überliefert sind.

**Dagmar Wardel** war zuletzt vor 10 Jahren in Frankfurt gelaufen. „Mir war klar, dass die 3:35 Stunden von damals nicht mehr erreichbar sind, aber mit einer Zeit unter 4 Stunden wollte ich auf jeden Fall reinkommen. Die Strecke war anders, als ich sie vor 10 Jahren gelaufen bin, und ich empfand sie welliger als damals. Die härtesten Kilometer kamen ab km 37. Zum Glück waren sehr viele Zuschauer auf der Strecke und konnten noch ein paar stille Reserven mobilisieren. Der Einlauf in die Festhalle war ein superschönes Erlebnis. Obwohl ich beim ersten Einlauf in die Festhalle auch dabei war, fand ich es diesmal ganz besonders schön. Ich bin auch froh dass es seit meiner fast zweijährigen verletzungsbedingt eingeschränkten Trainingsumfänge wieder läuft.“ Ihre Nettozeit: beachtliche 3:47:53 Stunden. In der W50-Hessenmeisterschaftswertung belegt sie mit der Bruttozeit von 3:54:32 den fünften Platz!

**Heiko Witteborg** „hat's Spaß gemacht! 37 km euphorisch, 5 km abgrundtief verzweifelt - aber immerhin laufenderweise bis ins Ziel. Bei meinem ersten Marathon vor 9 Jahren in Mainz "lief" am Ende nichts mehr, und ich war 30 Minuten langsamer. Das heißt also: TuS-Lauftraining wirkt...". 3:24:11 standen am Ende zu Buche.

Auch **Helder Monteiro** hat der Lauf großen Spaß gemacht, auch wenn wegen einer Erkältung im Vorfeld nicht alles nach Plan lief. „Der Lauf lief wie geplant bis km 25, dann kam ein zu großer Einbruch, mit dem ich nicht gerechnet hatte. So habe ich mein Ziel persönliche Bestzeit, d.h. unter 3:39:59, verfehlt, aber dennoch froh, heil ins Ziel gekommen zu sein mit 3:49:16. Trotz der im ersten Moment vorhandenen Enttäuschung war es wieder ein tolles Erlebnis, in Frankfurt gestartet zu sein.“

Für **Benjamin Dornhoff** war der Frankfurter Jubiläumsmarathon der perfekte Rahmen für seine Marathonpremiere. „Ich bin vom Start an gut weggekommen, und spätestens ab km 35 haben die zahlreichen Zuschauer an der Strecke für den im Endspurt nötigen Biss gesorgt. Mit meiner Zielzeit (3:20:30) bin ich absolut zufrieden. Wollte eigentlich nur einigermaßen passabel durchkommen und auf keinen Fall einbrechen. So konnte ich für die Zukunft viel aus dem Rennen mitnehmen...“

**Halil Ölmez** (M45) steigerte sich in Frankfurt auf gute 3:06:52 Stunden. Das schnellste TuS-Ergebnis lieferte Peter Schulteis in der M45 mit 2:53:20 ab. Mattias Fengler (M45) folgte mit 3:15:41, Peter Stjepovic mit 3:36:23. In der Hessenmeisterschaft der M40/45 erreichte das Trio Ölmez/Fengler/Stjepovic damit den fünften Platz.



9:29 Uhr - Letzte Startvorbereitungen

11:12 Uhr - Noch laufen Helder und Aslan gemeinsam /

15:14 Uhr - Heiko und Peter, frisch geduscht und guter Dinge



## Marathon

| Pl. | Pl. | Start | Name                                       | Verein                 | AK  | Nett         | Bru   |
|-----|-----|-------|--|------------------------|-----|--------------|-------|
| 4   | 4   | 917   | » <a href="#">Schulteis, Peter (GER)</a>   | TuS Griesheim          | M45 | <b>02:53</b> | 02:54 |
| 10  | 18  | 125   | » <a href="#">Ölmez, Halil (GER)</a>       | TuS Griesheim          | M45 | <b>03:06</b> | 03:07 |
| 16  | 31  | 135   | » <a href="#">Fengler, Matthias (GER)</a>  | TuS Griesheim          | M45 | <b>03:15</b> | 03:16 |
| 19  | 42  | 109   | » <a href="#">Reiss, Alexander (GER)</a>   | TuS Griesheim          | M40 | <b>03:19</b> | 03:21 |
| 20  | 29  | 132   | » <a href="#">Dornhoff, Benjamin (GER)</a> | TuS Griesheim          | M30 | <b>03:20</b> | 03:22 |
| 21  | 32  | 49    | » <a href="#">Witteborg, Heiko (GER)</a>   | TuS Griesheim          | M30 | <b>03:24</b> | 03:27 |
| 21  | 52  | 194   | » <a href="#">Hölzer, Thomas (GER)</a>     | Carboo4U TuS Griesheim | M40 | <b>03:24</b> | 03:27 |
| 49  | 77  | 571   | » <a href="#">Monteiro, Helder (POR)</a>   | TuS Griesheim          | M35 | <b>03:49</b> | 03:52 |
| 35  | 80  | 563   | » <a href="#">Stjepovic, Peter (GER)</a>   | TuS Griesheim          | M40 | <b>03:36</b> | 03:39 |
| 5   | 3   | 192   | » <a href="#">Wardel, Dagmar (GER)</a>     | TuS Griesheim          | W50 | <b>03:47</b> | 03:54 |
| 5   | 13  | 144   | » <a href="#">Hans, Jörg (GER)</a>         | TuS Griesheim          | M40 | <b>03:55</b> | 04:03 |
| 76  | 77  | 886   | » <a href="#">Öztürk, Aslan (GER)</a>      | TuS Griesheim          | MH  | <b>04:17</b> | 04:20 |
| 11  | 31  | 135   | » <a href="#">Dr. Arndt-Fabian, Ina</a>    | Carboo4U TuS Griesheim | W40 | <b>04:21</b> | 04:29 |

## Minimarathon

| Pl. | Pl. | Start | Name                                       | Verein                  | A | Nett         |
|-----|-----|-------|--|-------------------------|---|--------------|
| 1   | 8   | 203   | » <a href="#">Günther, Leon (GER)</a>      | TuS Griesheim           | M | <b>16:50</b> |
| 2   | 6   | 101   | » <a href="#">Zöllner, Katharina (GER)</a> | Carboo 4U TuS Griesheim | W | <b>19:10</b> |
| 2   | 3   | 377   | » <a href="#">Wehrstein, Lukas (GER)</a>   | TuS Griesheim           | M | <b>19:10</b> |
| 3   | 1   | 987   | » <a href="#">Zöllner, Johanna (GER)</a>   | Carboo 4U TuS Griesheim | W | <b>19:30</b> |
| 2   | 5   | 376   | » <a href="#">Wehrstein, Johannes</a>      | TuS Griesheim           | M | <b>19:20</b> |
| 1   | 1   | 587   | » <a href="#">Dasler, Michelle (GER)</a>   | TuS Griesheim           | W | <b>20:10</b> |

 kh 30.10./9.11.2011 Bilder: Witteborg

## Erfolgserebnisse beim Lago Maggiore Marathon Ute Diefenbach steht in Verbania auf dem W50-Podium

**16.10.11 Verbania/Lago Maggiore** Amazing Place - Amazing Race! Mit diesem Motto wirbt der Lago Maggiore Marathon für die Marathonpremiere am See. Ute Diefenbach von den TuS-Leichtathleten ließ sich das Ereignis nicht entgehen und bestätigt mit ihrem Bericht voll und ganz das Motto: Amazing Place - Amazing Race!

Am 16. Oktober startete der 1. **Lago Maggiore Marathon**. 42,195 km in traumhafter Kulisse von Arona nach Pallanza, und Ute Diefenbach war dabei. Hier und heute stimmte alles. Glasklare Luft, 15° Celsius, blauer Himmel und Sonne pur. Um Punkt 6 Uhr war Wecken angesagt, damit wir um 7 Uhr mit dem Boot von Verbania zum Startplatz nach Verona ablegen konnten.

Über dem See lag noch eine geheimnisvolle Ruhe, die Sonne ging langsam am Horizont auf, und Nebelschwaden zogen über den See. Je näher wir nach Verona kamen, umso turbulenter ging es am Seeufer zu. Die ersten Marathonläufer rannten schon aufgeregter durch die Straßen. Es war gerade mal 8 Uhr, und bis zum Startschuss ist es noch eine ganze Stunde. Langsam näherte auch ich mich dem Treiben. Musik erklang und die Cheerleader schmissen ihre Puschel durch die Luft. Die Stimmung war sensationell.

Es ist 8.45 Uhr, nun stelle ich mir die Frage „was ziehst du an?“ Immerhin sind es erst 12°. Ich habe mich für kurze Hose und ein Achselshirt entschieden, was sich im nachhinein als richtige Entscheidung herausstellte. 8.55 Uhr. Ich gehe langsam in meinen Startblock, suche mir die rosa Luftballons, die an den Pacemakern für die 4-Stunden-Zielzeit hingen. Es waren drei kleine Italiener, die sich lautstark unterhielten. Sie übertönen sogar den Startschuss.

Endlich ging es los. Pünktlich um 9 Uhr setzten sich 730 begeisterte Marathonläufer und -läuferinnen in Bewegung. Es wurde gewunken, Hände abgeklatscht und angefeuert. Toll, soviel Spaß und Begeisterung habe ich selten erlebt.

Die Strecke führte bis auf wenige Abschnitte immer am See entlang. Von Verona aus liefen wir zuerst südlich, Richtung Dormelletto, machten eine Schleife und liefen dann nach Meina. Die ersten 10 Kilometer waren geschafft, etliche Höhenmeter überwunden, und den strammen Gegenwind haben wir hier auch schon kennengelernt. Ich fühlte mich super gut und die rosa Luftballons (4:00 Std.) waren schon lange hinter mir. Hoffentlich habe ich keinen Fehler gemacht und bin viel zu schnell unterwegs. Einen Marathon gewinnt man nicht auf den ersten Kilometern.

Weiter ging der Weg über Lesa nach Belgirate. Kilometer 15 war dann auch geschafft. Immer noch alles in Ordnung, ich überholte und überholte. Und wieder die Frage, bin ich vielleicht doch zu schnell?

Naja, noch gut 6 Kilometer, dann ist Halbzeit und in meinem Kopf hatte sich eingepägt, es käme dann die schönere Strecke. Was so ja gar nicht stimmte. Der Himmel war strahlend blau und die Sonne schien warm vom Himmel. So dann und wann segelten Segelboote lautlos an uns vorbei, hin und wieder donnerte auch ein Motorboot vorbei und winkte uns freudig zu.

Jetzt hatte ich Stresa erreicht. 21,1 Kilometer, Halbzeit. Der Blick auf die vorgelagerten Borromeischen Inseln war fast unwirklich. Traumhaft schön, wie ein Gemälde. Aber ich musste weiter nach Baveno. Kilometer 25, auch hier war jede Menge los, die Italiener schrien sich die Lunge aus dem Leib und feuerten jeden einzelnen Läufer an, sie trieben uns förmlich aus dem Ort raus.

Bei Kilometer 30 hatte sich mein Kopf bereits rechnerisch umgestellt, denn jetzt waren es nur noch 12,2 Kilometer bis ins Ziel. Und ich lief und lief, denn bei Kilometer 35 gab es für mich „Red Bull“, verleiht Flügel! Aber die Strecke wurde immer anspruchsvoller, immer mehr Abschnitte zogen sich lang und steil bergan. Viele Läufer marschierten jetzt vorwärts, ihnen ging sozusagen die Luft aus, oder sie standen am Straßenrand und versuchten ihren Krämpfen Herr zu werden. Und ich lief immer noch, es war mir schon unheimlich. Aber was soll noch passieren? Es sind nur noch 2 Kilometer bis ins Ziel!

Ein kurzer Blick auf die Uhr und ein Lächeln der Zufriedenheit huschte über mein Gesicht. Ich hörte schon die Musik und die Lautsprecheransagen. Gleich habe ich es geschafft, ein kleiner Spurt, ein Lächeln für's Einlaufphoto und ich war im Ziel. 3:52:38 Stunden, mein Wunsch unter 4 Stunden das Ziel zu erreichen war erfüllt. Ich war super glücklich und hatte keinerlei Verschleißspuren.



Nachdem mir dann die Medaille überreicht wurde, sprang ein Reporter vom Italienischen Fernsehen vor mich und wollte wissen, wie es mir ging, wie ich die Strecke und die Organisation fand? Ich konnte ihm bestätigen, die Strecke, die Verpflegungs- und Erfrischungsstände, aber auch die vielen Zuschauer entlang der Strecke, waren einfach super, super.

Stolz und zufrieden wollte ich dann zur anschließenden Pastaparty gehen. Dazu musste ich am Podest für die Siegerehrung vorbei und traute meinen Ohren nicht, da wurde ja mein Name aufgerufen! Was war denn jetzt los? Ich hatte mit meiner Zeit den 2. Platz in der AK W50 erreicht und stand in Pallanza (Italien) auf dem Siegetreppchen. Das war das i-Tüpfelchen. Nachdem ich dann einen Blick auf die Ergebnisliste geworfen hatte, freute ich mich umso mehr, denn ich bin als 28. von 84 Frauen ins Ziel gekommen.

Jetzt wurde im Sonnenschein relaxt und ein guter italienischer Latte Macchiato in einer der vielen Café-Bars an der schönen Uferpromenade genossen. Bis mich mein Kapitän Christoph wieder mit dem Boot nach Hause, nach Verbania, schipperte.

 **ud 29.10.2011 Bilder: Diefenbach**

---

## 21,1 Kilometer kreuz und quer durch Kölle

**2.10.11 Köln Halblang:** Das mögen die Meisten. Beim **Kölner Halbmarathon** am Sonntag (2. Oktober) waren 12.385 begeisterte Sportler und wir - Kathrin und Heiko Witteborg, Peter Stjepovic, Astrid Schrädt und Ute Diefenbach - am Start.

Pünktlich um 8.30 Uhr bei wolkenlosem, stahlblauen Himmel und schon 20° Celsius wurde rechtsrheinisch gestartet. Zuerst ging es über die Deutzer Brücke Richtung Heumarkt, weiter zum Barbarossaplatz nach Sülz an unzähligen Kölner Kneipen vorbei, nach Lindenthal, Braunsfeld, am Fernsehturm vorbei zur Kölner Neustadt-Nord. Dort wurde gewendet, und wir liefen durch die Altstadt am Dom vorbei über die Deutzer Brücke zurück ins Ziel.

Auf der kompletten Strecke feuerten uns Zuschauer an, schunkelten und machten Musik.



Die Stimmung war perfekt. Durch den frühen Start lag der größte Teil der Laufstrecke im Schatten, was uns nochmal so gut gefiel und ein Garant für gute Laufzeiten war.

Kathrin startete im ersten Startblock und konnte sich in der weiblichen Hauptklasse nach 1:41:03 Std. über den 25. Platz von 982 gestarteten Sportlerinnen ihrer Altersklasse freuen. Insgesamt lief sie als 106. von 4532 Frauen ein. Glückwunsch!

Heiko startet ebenfalls aus dem ersten Startblock und lief in einer super Zeit von 1:28:49 Std. ins Ziel. Damit konnte er den 28. Platz von 1061 Sportlern in der M 30 erzielen. Insgesamt überquerte er die Ziellinie als 208. von 8030 Männern. Großartig!

Peter, schon ein Köln-erfahrener Läufer, sprintete in 1:37:29 Std. ins Ziel. Er wurde mit dieser klasse Leistung 139. Mann von 1533 Startern in seiner Altersklasse M40 und 671. von 8030 Männern. Super gemacht!

Astrid, die in der W45 startete, freute sich über ein gelungenes Rennen und konnte mit 2:11:03 Std. auf einen hervorragenden 299. Platz von insgesamt 659 Altersklassenathletinnen laufen. Sie erreichte damit Platz 1931 von 4532 gestarteten Frauen. Wir sind stolz auf Dich!

Ute konnte sich in ihrer Altersklasse W50 ebenfalls sehen lassen. Sie lief in 1:50:38 Std. als 19. Frau von 356 Athletinnen ihrer Altersklasse ins Ziel und konnte damit über Platz 366 von insgesamt 4532 Frauen sehr zufrieden sein.

Nachdem wir alle wohlbehalten und zufrieden im Ziel waren, konnten wir uns an den üppigen Verpflegungsständen so richtig satt essen und trinken. Es gab Fleischwurst, Schmalzbrote, Laugengebäck, Studentenfutter, Süßes und vieles mehr. Neben Wasser, Saft und Cola gab es natürlich Kölsch bis zum Umfallen.



**Köln - ganz lang:** das mochte von den TuS-Athleten an diesem Tag nur Michael Obst. Mit der Startzeit 11.30 Uhr für den **Marathonlauf** war eine Hitzeschlacht vorprogrammiert. Entsprechend fiel auch Michaels Kommentar (im Bild links bei km 39) nach dem Rennen aus: „Die Qualen sind vorbei, der Köln-Marathon ist geschafft! Die Zeit ist mit 2:51:34 Stunden zwar deutlich schlechter als erhofft, aber wer rechnet auch mit 26°C und 100% Sonne im Oktober? Den anderen ging es aber ebenso, so dass ich mit Einlaufplatz 37 als 5. der M40 recht zufrieden bin.“ Dem kann man nur hinzufügen: Glückwunsch für eine Superleistung bei diesen Bedingungen!

Dass die Form stimmt, hat Michael Obst nur 6 Tage später am 8.10. beim **Groß-Umstädter Wald- und Wiesenlauf** bewiesen. Was so harmlos klingt, hat es in sich und müsste zutreffender „Umstädter Hügel- und Weinberglauf“ heißen: 13,3 km mit etwa 250 Höhenmetern. Die leicht veränderte Streckenführung hat zur Folge, dass der Hauptanstieg doch merklich länger ausfällt als in den Vorjahren. Michaels Beinen „ging es aber erstaunlich gut“, am Ende musste er sogar mit einem Schlussspurt seinen dritten Gesamtplatz verteidigen. 50:23 Minuten waren zugleich der AK-Sieg in der M40. Ebenfalls am Start in Groß-Umstadt war Gerd Geisenhof, er lief als 5. der M45 nach 57:07 min ins Ziel, wo die Läufer traditionell kostenloser Kuchen und Wein erwartete.

 ud/kh 10.10.2011 Bilder: Diefenbach (1) Obst (1)

---

## Griesheimer Läufer nutzen Heimvorteil bei der Merck-Zwiebelmeile

Ausrichter TuS Griesheim zugleich erfolgreichster Verein

**25.9.11 Griesheim** Traumwetter, schnelle Strecken, viele Bestzeiten, rekordverdächtige Teilnehmerzahlen - was will man mehr als Sportler an einem herrlichen Zwiebelmarktsonntagvormittag. Rund ums Griesheimer Rathaus waren weit über 600 Läuferinnen und Läufer auf der 6. Merck-Zwiebelmeile unterwegs.

## Hauptlauf: Paul Schuster mit Start-Ziel-Sieg über 10 km

Bürgermeisterin Gabriele Winter gab den Startschuss zum gemeinsamen Start des Hauptlaufs über wahlweise 5, 10 oder 15 Kilometer. Das sind 2, 4 oder 6 Runden auf der schnellen, flachen Asphaltstrecke auf der Wilhelm-Leuschner-Straße und rund um das Rathaus.

Als erster durch die orangefarbenen Zielhaken der Zeitmessung lief naturgemäß der Sieger des **5-km**-Laufs - Raphael Schmitt vom benachbarten TV Trebur hatte sich „heute richtig gut gefühlt“ und benötigte flotte 16:44 Minuten. Dasselbe Tempo doppelt so lang hielt TuS-Triathlet Paul Schuster durch und sprach von einem „Spaßlauf zum Saisonabschluss“. Ungefährdet von der Konkurrenz lief er über 10 km in 33:57 zum Sieg. Relativ deutlich fiel auch der Sieg über 15 km für Sebastian Zwang vom TV Hergershausen aus.

Zahlreiche Altersklassensiege trotz ihrer organisatorischen Tätigkeiten holten sich die TuS-Leichtathleten und -Triathleten nach dem bewährten Motto „Helfen und Laufen“. Über 5 km war Katharina Zöller mit 21:49 schnellste B-Jugendliche und zweite Frau. Zweite Plätze erzielten der Einlaufvierte Olaf Koch in der B-Jugend mit 17:35 min und Marco Hunte mit 19:52 in der M45.

Über **10 km** sicherte sich Wolfgang Heß den M60-Sieg in 47:43 min. Tags zuvor lief er bereits im Pfungstädter Stadion beim Verbändekampf der Senioren 5000 Meter für das Hessen-Team in 22:59,11 min. In der M45, die vom Ex-TuS-Langstreckler Abdel Graine gewonnen wurde, lief Halil Ölmez als Vierter mit 39:33 erneut ein starkes Rennen. Es folgten als Sechster Gerd Geisenhof (40:37) und als Zehnter Stephan Godau (42:58). Neuzugang Heinz-Otto Iffland, der Sieger des Griesheimer Stundenlauf-Cups 2011, erreichte in der M50 mit 42:36 den dritten Platz. Edmund Mühlhans, hessischer 10000-m-Meister seiner Altersklasse M75, lief mit 57:25 min auf den zweiten Platz.

Alle startenden TuS-Frauen konnte man bei der Siegerehrung auf dem Treppchen wiederfinden. In der W40 lief Neuzugang Beate Müller-Wenzel mit 45:32 auf Platz 2, Dritte mit neuer Bestzeit von 47:08 wurde Petra Bischof. Ruth Armstrong (W45) und Ute Diefenbach (W50) sicherten sich dritte Plätze mit 52:45 bzw. 51:16 min.



Das Frauenteam vom TuS Griesheim mit Petra Bischof, Beate Müller-Wenzel und Ute Diefenbach als Sieger der 10-km-Mannschaftswertung. Rechts Birgit Adler, die sämtliche Siegerehrungen moderierte.

Beide Mannschaftswertungen über 10 km gingen an den TuS Griesheim. Die Damen mit Müller-Wenzel/Bischof/Diefenbach holten sich den Mannschaftssieg mit 2:23:54, die Männer

stellten mit Schuster/Ölmez/Geisenhof (1:54:06) nicht nur den Sieger, sondern mit Iffland/Godau/Borger auch ein zweites Team auf Platz 4.

Auch bei der 6. Zwiebelmeile wurden die Griesheimer Stadtmeister über 10 km ermittelt. Als neuer Stadtmeister stand nach 38:20 min Felix Tramberend fest. Stadtmeisterin wurde zum wiederholten Male und erstmals auch im TuS-Trikot Beate Müller-Wenzel.

Über 10 km wurden zudem die Kreismeister Darmstadt-Dieburg und die Regionalmeister Hessen-Süd ermittelt. Hier erliefen sich die Sportler vom TuS Griesheim die meisten Titel. Kreismeister in der M40 wurde Halil Ölmez. Die Regional- und Kreismeistertitel holten sich Gesamtsieger Paul Schuster, Heinz-Otto Iffland (M50), Beate Müller-Wenzel (W40), Wolfgang Heß (M60), Ute Diefenbach (W50) und Edmund Mühlhans (M75).

Auf der längsten Strecke des Tages, den **15 km**, kam TuS-Triathlet Sascha Sieverding als Einlaufsiebter in 59:58 Minuten ins Ziel. Alexander Reiss vom TuS benötigte als M40-Fünfter 1:02:12 Stunden. Nur knapp geschlagen wurde Matthias Fengler mit 1:03:15 in der M45. Georg Fischer (M50) nahm die 15 km als Vorbereitungslauf für den Frankfurt-Marathon, mit 1:10:40 wurde er Vierter. Auch er war tags zuvor in Pfungstadt im Einsatz für das Hessen-Team, wo er seinen ersten 5000-m-Bahnlauf in 21:27,01 min bewältigte.

### **Schülerläufe: Doppelsiege für den TuS-Nachwuchs**

Viel los wie immer war bei den Läufen der Schülerinnen und Schüler über einen und zwei Kilometer. Neben erfreulich vielen Meldungen aus den Griesheimer Schulklassen stellten die Nachwuchslaufgruppen des TuS Griesheim und die Martin-Buber-Schule Groß-Gerau Großaufgebote.

Den Sieg im **1-km**-Lauf machten die beiden C-Schüler und TuS-Trainingskollegen Lukas Wehrstein und Leon Steinmann unter sich aus. Am Ende hatte Lukas mit 3:43,8 zu 3:49,7 die Nase vorn. Weitere Treppchenplätze im großen Feld der 297 Jungs und Mädels erzielten Loreen Dasler als dritte D-Schülerin (4:29,0) und der 7-jährige Oliver Pokorny als Sieger der E-Schüler in 4:32,3 min vor Nimrad Kufluamer (4:37,1).

Bei der Wertung zum **Merck-Schulklassenpreis**, bei dem die 5 schnellsten Schüler/innen einer Klasse als Mannschaft gewertet werden, lag die Klasse 4c der Carlo-Mierendorff-Schule mit Armin Hamedvaran, Niklas Bischof, Daniel Wurm, Fadel Sabra und Selina Pitkowski vorne. Auf den Preisrängen 2 bis 5 folgten die Teams der Martin-Buber-Schule Groß-Gerau 5a, Gerhart-Hauptmann-Schule 6a (Nils Schleiffer, Alessandro Pugliese, Janna Oelke, Paul Röber, Mika Hechler), die zweite Mannschaft der Martin-Buber-Schule Groß-Gerau 5a und die Martin-Buber-Schule Groß-Gerau 6a.

Über **2 km** landeten sowohl die TuS-Mädchen als auch die TuS-Jungs einen Doppelsieg. A-Schüler Torben Koch hatte als Gesamtsieger in 7:11,0 min sieben Sekunden Vorsprung auf eine Dreiergruppe, in der sich letztlich Leon Günther in 7:18,4 als schnellster B-Schüler durchsetzte. Zweiter A-Schüler und Einlauffünfter wurde mit 7:42,8 Sebastian Theil unmittelbar vor B-Schüler Max Hammann. Bei den Schülerinnen setzte sich Annika Koch in 8:02,8 gegen die zwei Jahre ältere Johanna Zöller in 8:10,7 durch. Den zweiten Platz bei den B-Schülerinnen sicherte sich Michelle Dasler im Endspurt.

### **Danke Stadt Griesheim**

Gegen 13 Uhr wurde das Griesheimer Rathaus - bis dahin Dreh- und Angelpunkt für die Veranstaltungsorganisation - wieder seiner eigentlichen Bestimmung übergeben. Das Orgateam um Veranstaltungsleiter Thomas Zöller weiß die ebenso unbürokratische wie großzügige Unterstützung der Stadt Griesheim sehr zu schätzen, ohne die eine derartige Veranstaltung nicht durchführbar wäre. Der Dank gilt darüber hinaus allen helfenden Händen und Füßen, dem Sanitätsdienst, dem Bauhof der Stadt Griesheim und vielen mehr.



## Hurra - Hessen siegt beim Verbändekampf der Senioren Hessen in der Seniorenleichtathletik vor Bayern und Württemberg

**24.9.11 Pfungstadt** Am Samstag, 24. September, trafen sich im Stadion des TSV Pfungstadt die Leichtathleten ab 50 Jahren aus Bayern, Württemberg und Hessen zum traditionellen Ländervergleichskampf der Senioren und Seniorinnen. Die Wertung erfolgte als Gesamtwertung sowie in den einzelnen Altersklassen. Je Einzelwettbewerb durften drei Athleten eines Bundeslandes starten, die zwei Besten kamen in die Wertung.



Wolfgang Heß, Ute Diefenbach und Georg Fischer starteten beim Verbändekampf der Senioren in Pfungstadt für das Hessen-Team

Insgesamt nahmen 120 Sportler und Sportlerinnen in den unterschiedlichsten Disziplinen teil. Neben Diskuswerfen, Kugelstoßen, Speerwerfen, Hochsprung und Weitsprung kamen auch die Laufdisziplinen zum Zuge, und es wurde um die Wette gelaufen und gelaufen. Neben dem 100m-Lauf wurde auch über 200 m, 800 m, 3000 m und 5000 gestartet. Den Abschluss bildeten die 4x100m- Staffeln und bei den Männern die Olympische Staffel (400-200-200-800m).



An dieser tollen Veranstaltung bei herrlichem Sonnenschein sammelten drei TuS`ler/innen wichtige Punkte für den Hessensieg.

An den Start ging im 5000m-Lauf der M60/65 Wolfgang Heß, der in hervorragender Zeit von 22:59,11 min wichtige Hessenpunkte sammelte. Insgesamt erreichten die Hessischen Senioren M60/65 im Ländervergleich den 2. Platz.

Ebenfalls im 5000m-Lauf, aber in der Altersklasse M50/55, startete Georg Fischer. Er wurde mit guten 21:27,01 min Dritter seiner Altersklasse und holte ebenfalls wichtige Punkte für Hessen. In der Gesamtwertung sollte die Gruppe der 50/55-jährigen Männer den 1. Platz erreichen.

Bei den hessischen Frauen W50/55 ging Ute Diefenbach gleich dreimal an den Start. Es begann mit dem ungeliebten 800m-Lauf, den sie in 3:16,35 min als erste hessische Frau abschloss. Dann folgte der 200m-Lauf, den sie ebenso erfolgreich in 36,51 sec. beendete und wichtige Punkte für Hessen sammeln konnte. Zum Abschluss folgte die 4x100m-Staffel, die in 63,53 sec. erfolgreich beendet wurde und für Hessens Frauen W50/55 den zweiten Platz in der Gesamtwertung absicherte.

Ein großes Dankeschön gilt Margret Lehnert für die hervorragende Organisation und den komplikationslosen Ablauf der Veranstaltung. Sie hatte immer ein offenes Ohr für die Wünsche und Probleme von uns Sportlern. Hier und heute konnte man erkennen, es ging sicherlich um den Sieg der Länder, aber auch um den Zusammenhalt und den Spaß am Sport, um Fairness und auch um die Geselligkeit nach dem Sport.

Es fanden sich Sportler/innen aus den verschiedensten Regionen Hessens zusammen, die auch in persönlich fremden Sportarten starteten, beispielsweise eine Werferin, die am Lauf teilnahm, weil sie gebraucht wurde, um für das gemeinsame Ziel zu kämpfen. Das war eine meiner schönsten Erfahrungen und ich kann für uns sagen, wir sind stolz, dabei gewesen zu sein.

 **ud 28.9.2011 Bilder: Diefenbach**

---

## **Spessart Challenge Bad Orb** **Stadtlauf, Mountainbikerennen und Berglauf im Dreierpack**

**17./18.9.11 Bad Orb** Von der **Spessart Challenge**, einem perfekt organisierten Multi-Sport-Event in Bad Orb, berichtet TuS-Leichtathlet Klaus Hofmann.

„Schon lange stand diese Challenge auf meinem Wunschzettel. In diesem Jahr, am 17./18.9. zur 10. Jubiläumsveranstaltung, sollte es endlich klappen. In der Ausschreibung heißt es: 'Bei der VR BANK-Spessartchallenge handelt es sich um einen Vielseitigkeitswettbewerb, der aus drei einzelnen Disziplinen besteht. Erster Startschuss ist am Samstagnachmittag um 17.30 Uhr für den Stadtlauf Bad Orb. Diesem folgt am Sonntagvormittag das Mountainbikerennen, den Abschluss bildet nachmittags der Berglauf auf den Molkenberg.' Im Prinzip also ein Duathlon mit Unterbrechungen...

Bei der Durchsicht der Teilnehmerliste komme ich unweigerlich ins Grübeln. Erschreckend, wie schnell man „ältester Challenge-Teilnehmer“ wird... Ja ist man denn mit 62 zu alt zum Mountainbiken? Ja will denn keiner mehr über 60 an einem Mountainbikerennen teilnehmen? Nicht einmal dann, wenn davor ein 10-km-Stadtlauf dazu gehört, und danach ein Berglauf? Ich tröste mich mit der Hoffnung „besser ältester Teilnehmer als Letzter, oder?“

Schön war es trotzdem. Sehr schön! Anstrengend auch!! Die fantastische Bikestrecke durch die Spessartwälder hatte es in sich - auch wenn wir vor drei Wochen erst von einer 9-tägigen Biketour in den Alpen zurückgekehrt waren. Die Organisatoren rund um Klaus Stutzer - ein gestandener Triathlet und Langstreckenschwimmer - haben neben harten Anstiegen tolle Singletrailabfahrten eingebaut. 58 km mit 1436 Höhenmetern, die nach meinem Geschmack schöner sind als die viel bekanntere Strecke des Frammersbacher Bikemarathons.

Doch der Reihe nach. Samstag 17.30 Uhr. Der **Stadtlauf** führt auf vier Runden durch den Kurpark und die Altstadt von Bad Orb. Die laut Ausschreibung 10 km (in den vergangenen Jahren eine offiziell vermessene Strecke) wurden kurzfristig modifiziert, was die meisten erst während des Laufs durch den Sprecher erfahren haben. Am Ende waren es etwa 10,7 km, die ich nach 45:50 Minuten zufrieden beendete. Mit einer 42er-Durchgangszeit bei km 10 kann ich bei meinem diesjährigen arg vernachlässigten Lauftraining gut leben. Rainer Jokisch (M50), mein TuS-Vereinskollege und vor allem MTB-Freund, mit dem ich seit Jahren viele Bikeerlebnisse in den Alpen teile, kam nach 49:25 min ins Ziel. Er hatte sich offensichtlich ein wenig zu sehr geschont. Nach Siegerehrung und Pastaparty galt es, sich auf den anstrengenden Sonntag einzustellen.

Pünktlich zum Start des **Mountainbikerennens** am Sonntagmorgen 9 Uhr kam der angekündigte Regen. Zum Glück nur in leichterer Form und nicht zu lange. Dennoch lange genug, um einige Streckenabschnitte und Abfahrten in Schlammrinnen zu verwandeln. Wie auch immer, die 58 km mit 1436 Höhenmetern durch die Spessartwälder waren das absolute Highlight der Veranstaltung. Knackige Anstiege wechselten sich mit interessanten und durchaus anspruchsvollen Singletrailabfahrten ab. Ein wahrer Genuss, der für mich 3:49 Stunden dauerte. Wie nicht anders zu erwarten war, revanchierte sich Rainer für den gestrigen Lauf und nahm mir auf der Bikestrecke 17 Minuten ab. Mit breitem Grinsen zeigte er im Ziel seine Freude über die tolle Streckenführung.

Siegerehrung, Radwäsche, kurze Dusche, kleine Massage - und schon steht der Start zur Challenge Teil 3 an. Der **Berglauf** führt aus dem Kurpark über 7 km hinauf auf den Molkenberg, den Hausberg von Bad Orb. Relativ bescheiden für einen Berglauf muten die 250

Höhenmeter an. Zumindest bei mir zeigte die vom Mountainbikerennen geschundene Muskulatur jedoch keinerlei Lust auf Bergauflauf. Längere Flachstücke und auch einige Bergabpassagen halfen zu „überleben“, die vielleicht 200 Meter lange Rampe ins Ziel forderte noch einmal die letzten Körner. Fast zeitgleich erreichten Rainer und ich das Ziel und die bestens ausgestattete Verpflegungszone auf dem Molkenberg. Weizenbier alkoholfrei, Bananen, Äpfel und leckerer Kuchen weckten die Lebensgeister recht schnell.



Klaus Hofmann nach der Spessart Challenge als M60-Sieger auf der Bühne der Konzerthalle in Bad Orb. Links Orga-Chef Klaus Stutzer. Rechts die jüngeren Altersklassen mit Challenge-Gesamtsieger Christoph Bergmann (früher als Triathlet für den TuS Griesheim gestartet).

Kein Kunststück war es, dass ich auf der abschließenden umfangreichen Siegerehrung als einziger Vertreter meiner Altersklasse mehrfach auf die Bühne gerufen wurde. Dass ich zudem noch als Geburtstagskind geoutet wurde, hat sicher Rainer eingefädelt. So neigte sich ein schöner ereignisreicher Geburtstag seinem Ende zu. Die Teilnahme an der Spessart Challenge lohnt sich allerdings an jedem Termin - im nächsten Jahr am 15. und 16. September!"

 kh 23.9.2011 Bild: Jokisch

---

## **Eva Frankfurth: Mehrkampf-Regionalmeisterin TuS-Mehrkämpfer in Viernheim weiter auf Erfolgskurs**

**17./18.9.11 Viernheim** Zahlreich präsentierten sich die Mehrkampfkids des TuS Griesheim bei nasskalten Temperaturen auf den Mehrkampfmeisterschaften der Region Hessen-Süd am 17. und 18. September in Viernheim.

Bei den D-Schülern (Altersklassen M8 und M9) gingen Leander Seitner und Simeon Leichtweiss an den Start. Beim Dreikampf mit 50-m-Sprint, Weitsprung und Ballwurf erreichte Leander Seitner in der M9 mit 730 Punkten Platz 20, Simeon Leichtweiss wurde in der M8 mit 727 Pkt. Vierter.



Ramona Resch erkämpfte sich in ihrer Altersklasse W14 mit 1582 Pkt. den 5. Platz.

Bei den C-Schülern zeigten sich Daniel Wurm (M10) und Leon Steinmann (M11) kämpferisch und wurden jeweils mit dem 2. Platz in ihrer Altersklasse belohnt.

Fest in der Hand der TuS-Athletinnen war der Vierkampf der Schülerinnen W10. Beim Hochsprung, der ersten Disziplin des Tages, zeigte Eva Frankfurth trotz Regen und Kälte Nerven und Können. Sie gewann diesen Wettbewerb mit starken 1,32 m - neuer W10-Vereinsrekord! Der positive Trend setzte sich bei ihr fort, so dass sie am Ende verdient Regionalmehrkampfmeisterin mit 1575 Pkt wurde. Ihr folgte auf Platz 3 Sina Wissmann mit 1381 Pkt. Die Plätze 5 bis 8 gingen an ihre Mannschaftskameradinnen Anna Schottenheimer, Isabell Resch, Louisa Rampoldt und Marcia Barthel. In der Mannschaftswertung der C-Schülerinnen behaupteten sich die TuS-Mädels auf einem guten zweiten Platz.

Josy Parab belegte in der Altersklasse W11 den 12. Platz mit 991 Pkt. Beim Vierkampf der B-Schülerinnen B belegte Michelle Barthel (M13) den 9. Platz mit 1696 Pkt. und Melanie Grotz (W12) mit 1307 Pkt. Den 13. Platz.

 **mr 21.9.2011** Bilder: Schottenheimer

---

## Zum 38. Mal: Schülersportfest in Egelsbach

**11.9.11 Egelsbach** Das 38. Schülersportfest der SG Egelsbach fand am Sonntag (11.9.) statt. Vom TuS Griesheim waren Ramona Resch in der Altersklasse W14 und Eva Frankfurth, Sina Wissmann, Louisa Rampoldt und Isabell Resch in der W10 am Start.

In den Einzeldisziplinen Hochsprung, Weitsprung und 100-m-Sprint wurde Ramona Resch jeweils Dritte, beim Kugelstoß mit 6,04 m Zweite.



In Egelsbach: Eva Frankfurth / Sina Wissmann / Louisa Rampoldt / Isabell Resch

Auch für die W10-Mädels lief es bei gutem Wettkampfwetter recht zufriedenstellend. So erkämpfte sich Eva Frankfurth im Hochsprung mit übersprungenen 1,21 m und im Ballwurf mit 30,50 m den 1. Platz. Sina Wissmann wurde in diesen Disziplinen mit übersprungenen 1,10 m und geworfenen 29 Metern Dritte.

Isabell Resch und Louisa Rampoldt erliefen sich im 50-m-Endlauf mit 8,26 sec bzw. 8,37 sec den dritten bzw. vierten Platz.

Beim Weitsprung zeigte Louisa Rampoldt ihr ganzes Können und belegte mit 3,88 m den 1. Platz.

Bei der abschließenden 4x50-Staffel der C-Schülerinnen holte sich die Startgemeinschaft TuS Griesheim/LG Langen mit Eleana Weiß, Eva Frankfurth, Louisa Rampoldt und Isabell Resch in 32,47 sec. ebenfalls den 1. Platz.

mr 21.9.2011 Bilder: [zoeller-foto](#)

---

## **W40-Damen verteidigen Regional-Langstaffeltitel in Viernheim Erfolgreiche TuS-Nachwuchsläufer beim Bessunger Merck-Lauf**

**18.9.11 Viernheim** Wie im Vorjahr wurden am vergangenen Wochenende in Viernheim die **Regionalmeister in den Langstaffeln** ermittelt. In der 3x800m-Staffel der W40/45 verteidigten die TuS-Damen ihren Titel. Bei störendem Gegenwind liefen Ulli Seifert, Petra Bischof und Beate Müller-Wenzel mit 9:17,24 min nicht ganz an ihre Wunschzeit heran, hoffen aber für nächstes Jahr auf bessere Bedingungen.



Die Regionalmeisterstaffel W40/45: Petra Bischof, Beate Müller-Wenzel, Ulli Seifert / Auf Platz 3 bei den C-Schülern gelaufen: 3x1000m-Staffel mit Jan Zelinger, Leon Steinmann, Niklas Bischof

Dritte Plätze erliefen sich die beiden Nachwuchsstaffeln der TuS-Leichtathleten. Die C-Schülerinnen mit Sina Wissmann, Anna Schottenheimer und Eva Frankfurth waren nach 9:23,81 min im Ziel. Die C-Schüler liefen über 3x1000 Meter in der Besetzung Niklas Bischof, Jan Zelinger und Leon Steinmann 11:29.83 min.

Zahlreich vertreten waren die TuS-Nachwuchsathleten bei den **Mehrkampfmeisterschaften** der Region Hessen Süd, die ebenfalls in Viernheim ausgetragen wurden. Mit Eva Frankfurth stellten die TuS-Mehrkämpfer im Vierkampf der W10

die Regionalmeisterin. Für 1,32 m im Hochsprung, 8,51 sec im 50-Meter-Sprint, 28,50 m im Schlagballwurf und 3,77 m im Weitsprung sammelte sie 1517 Punkte.

**18.9.11 Karlsruhe** Beim Halbmarathonlauf im Rahmen des **Baden Marathon** in Karlsruhe war wieder einmal Georg Fischer am Start. In der M50 legte er die 21,095 km auf Karlsruher Asphalt in 1:45:35 Stunden zurück. Beachtliche 4636 Teilnehmer wurden allein beim Halbmarathon im Ziel gezählt.

**17.9.11 DA-Bessungen** Zweimal ganz weit vorne lief TuS-Langstreckler Michael Obst bei der 23. Auflage des **Bessunger Merck-Laufs** auf den Straßen rund um den Orangeriegarten. Im „Lauf für Alle“ über 5300 m lief er nach 18:14 Minuten als Zweiter noch im Schongang ins Ziel. Hauptsache für ihn war der anschließende Hauptlauf über 10 Kilometer, wo er sich als Gesamtdritter in 34:17 Minuten den Sieg in der M 40 sicherte. Beide Läufe zusammen waren wiederum als harte Trainingseinheit für den Köln Marathon zu sehen, der ihn in zwei Wochen kreuz und quer durch die Domstadt führen wird.

Ebenfalls Podiumsplatzierungen im 10-km-Lauf durch Bessungen erreichten TuS-Triathlet Sascha Sieverding (3./ M40, 37:56), Wolfgang Heß mit 46:36 als Zweiter der M60 und Catherine Rossmann (2./W20, 47:55). Weitere Platzierungen der TuS-Athleten: Martin Franzke (38:03, 4./M40), Halil Ölmez (39:11, 7./M40), Matthias Fengler (39:47, 8./M40) und Volker Klehr (42:08, 18./M40).

Im „Lauf für Alle“ über 5300 m gab es vor allem für die TuS-Jugend tolle Ergebnisse. So gewann Olaf Koch als Gesamtdritter die MJB in 18:29 min. Sebastian Hanson wurde als Gesamtfünfter Zweiter in 19:24 der A-Jugend, und Katharina Zöller gewann in 23:04 ungefährdet die WJB, ihre Altersklassen- und Vereinskollegin Michelle Dasler lief mit 25:33 min auf Platz 5, Natasha Shaw mit 31:50 auf Platz 11. Podiumsplatz 3 sicherte sich Thomas Zöller in der M40 mit 21:13.

Auch bei den Schülerläufen war der TuS-Nachwuchs mehrfach ganz vorne zu finden. Über 1800 Meter setzte sich A-Schüler Sebastian Theil in 6:19 Minuten knapp gegen seinen Clubkollegen und M13-Sieger Leon Günther (6:20) durch. In der W12 siegte Annika Koch in flotten 6:51 Minuten vor Michelle Dasler in 7:19. Die W13 sah Tamara Bischof mit 7:41 als Dritte. Johanna Zöller war als W14-Siegerin 7:16 unterwegs.

Im ersten Schülerlauf über 1400 Meter kamen Loreen Dasler in der W9 mit 6:50 min auf Platz 8 und Luca Günther in der M9 mit 6:55 auf Platz 25.



kh 20.9.2011 Bilder: Bischof (1) Jähtzen (1)

---

## **Am Zwiebelmarkt-Sonntag steigt die 6. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile**

**Läufe für die ganze Familie: 1 km / 2 km / 5 km / 10 km / 15 km**

Die Zwiebelmeile laufen – den Zwiebelmarkt feiern. Unter diesem Motto steht der Griesheimer Zwiebelmarktsonntag bereits im sechsten Jahr. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim lädt alle Laufsportfreunde am **25. September** herzlich zur **6. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile** ein. Zentrum des Geschehens ist ab 9 Uhr die Wilhelm-Leuschner-Straße mit dem Start- und Zielbereich unmittelbar am Griesheimer Rathaus.

### **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 13. und letzte Veranstaltung des Laufcups 2011 ist, geht es hier für Viele um wertvolle Punkte, die in der Cupwertung über Sieg oder Platz entscheiden.“

Über 10 km sind erneut die Griesheimer Stadtmeisterschaften ausgeschrieben, bei der alle Griesheimer Bürger teilnahmeberechtigt sind. Ob die letztjährigen Stadtmeister Niels Vossel und Susanne Cyll ihre Titel verteidigen können?

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 ein - diese 9 Veranstaltungen umfassende Laufserie wird am Silvestertag mit dem nächsten Griesheimer Laufklassiker, dem Griesheimer Silvesterlauf, abgeschlossen.

### **Wo anmelden?**

Meldungen werden online unter [www.zwiebelmeile.de](http://www.zwiebelmeile.de) angenommen. Fragen zur Veranstaltung beantwortet Thomas Zöller per E-Mail an [mail@laufen-in-griesheim.de](mailto:mail@laufen-in-griesheim.de). Kurzentschlossene können bis 30 Minuten vor dem Start nachmelden. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim freut sich auf Ihre Teilnahme am nächsten Highlight der Griesheimer Straßenlaufszene.

### **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.



## **6. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile am Sonntag, 25. September - das Programm**

**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 (8 Euro)

**Nachmeldungen: plus 2 Euro**

**Siegerehrungen:** zeitnah im Zielbereich

**Wertungen:**

Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

3er-Mannschaftswertung (10 km)

5. 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

13. und letzter Wertungslauf im Pfungstädter Laufcup 2011 (10 km und 15 km)

Merck-Schulklassenpreis (5er-Teamwertung)

Merck Junior Laufcup



kh 14.9.2011

---

## **Abendsportfest Pfungstadt: Sebastian Hansons perfekte 1000 Meter Altstadtlauf Heppenheim: TuS dominiert die M60**

**7.9.11 Pfungstadt** Große Freude bei Sebastian Hanson, dem 18-jährigen Trainer der TuS-Laufjugend, diesmal über seine eigene Leistung beim letzten **Abendsportfest** des Jahres im Stadion des TSV Pfungstadt am Mittwochabend (7.9.). „Das waren perfekte 1000 Meter. Nicht zu schnell angelaufen, am Ende Plätze und Zeit gut gemacht.“ Die neue Bestzeit von 2:37,01 kann sich wahrlich sehen lassen. Damit hat Sebastian den Uralt-Vereinsrekord in der männlichen Jugend A von Uwe Jansen aus dem Jahr 1979 um 2 Sekunden verbessert. Im anschließenden Hochsprungwettbewerb fühlte sich Sebastian Hanson verständlicherweise „etwas müde“, sprang aber dennoch über stolze 1,76 m Meter.

Ähnlich gut gelungen war der Lauf von Sebastian Theil (M15). Er steigerte seine 1000-m-Bestzeit ebenfalls deutlich auf 3:10,77 min. Nicht zu schlagen war in der M55 Bernhard Zwingel in 3:13,95 min.

**9.9.11 Heppenheim** Große Schwüle nach heftigem Regenguss herrschte am Freitagabend in Heppenheim bei der 5. Auflage des **Altstadtlaufs**. Dabei sind die sechs hügeligen Runden durch die engen, verwinkelten Gassen der Altstadt incl. Treppenstufen und Kopfsteinpflasterpassagen auch ohne diese Zugabe des Wettergotts anstrengend genug. Die einzigen TuS-Starter Axel Seipel und Klaus Hofmann dominierten ihre Altersklasse M60. Axel siegte in 33:41 für knapp 8 Kilometer knapp vor dem Pfungstädter Heinz-Dieter Olsowski, Klaus vervollständigte mit 34:51 min als Dritter das Podium.



Axel Seipel (1./M60) und Klaus Hofmann (3./M60) beim Heppenheimer Altstadtlauf in die Abenddämmerung

Wie immer gut besetzt waren die Schülerläufe. Von den TuS-Mehrkämpfern waren über 1000 Meter am Start: Jan Zelinger (4:08) und Loreen Dasler (4:35). Ihre Schwester Michelle Dasler gewann die W12 in guten 8:25 Minuten mit großem Vorsprung.



**10.9.11 Worms** Beim **Nibelungenlauf** in Worms startete am Sonntag Aslan Öztürk. Auf der flachen 10-km-Strecke quer durch Worms lief der 27-jährige TuS-Langstreckler nach 44:43 Minuten ins Ziel.

**11.9.11 Erzhausen** Der **Erzhäuser Heegbachlauf** am Sonntagnachmittag zog zahlreiche TuS-Läufer an. Gesamtdritter des Hauptlaufs, der sogenannten „Doppel-8“ über 6,4 km, und M40-Sieger wurde Sascha Sieverding mit glatten 24 Minuten. Die M45 sicherte sich in 25:06 min als Gesamtsiebter Matthias Fengler. Rudolf Ziegler sieget in der M60 in 28:13. Den vierten Platz in der W40 erlief sich Petra Bischof in 29:36. In den Schülerläufen erreichte Niklas Bischof (M10) in 9:06 den sechsten Platz. Seine Schwester Tamara freute sich in der W12 über den zweiten Platz in 9:48 min.

kh 12.9.2011 Bilder: [zoeller-foto](#) (2) [Reinhold Daab](#) (1)

---

**Darmstadt (Halb)marathon: Michael Obst verteidigt Hessenmeistertitel**  
**Erfolgreiche TuS-Schüler beim Mini-Marathon**



#### **4.9.11 Darmstadt**

„Meine mit Abstand schlechteste Halbmarathon-Zeit hat zur Titelverteidigung gereicht,“ resümierte Urlaubsrückkehrer Michael Obst dennoch zufrieden im Ziel des Darmstädter Halbmarathons. Bereits nach einem Drittel der Strecke waren die Platzierungen in seiner Altersklasse M40 klar. Nicht nur dem alten und neuen Hessischen M40-Halbmarathonmeister vom TuS Griesheim machte der anspruchsvolle Kurs im Darmstädter Stadtwald in Anbetracht der extrem schwülen Wetterbedingungen zu schaffen. Als Einlaufsiebter unter 88 Männern bestätigte der erfahrene Langstreckler auch mit 1:19:36 Stunden seine Klasse.

Bei den Frauen erreichte Dagmar Wardel mit 1:54:06 den fünften Platz in der W50. Pech hatte Georg Fischer (M50, 1:59:52) im offenen Halbmarathonlauf: „Nach Wespenstich ging nix mehr! Aber gefinisht hab ich!“ Weitere Halbmarathonis vom TuS Griesheim waren Gottfried Glöckner (1:51:38) auf M60-Platz 10 und Norbert Astheimer (M50, 2:03:48).

Der Hitzeprüfung auf Innenstadtasphalt und profilierten Waldwegen unterzogen sich 1084 Halbmarathonis erfolgreich. Enttäuschend bleibt allerdings die Akzeptanz des Marathonlaufs - immerhin der namensgebende Wettbewerb der Veranstaltung „Darmstadt Marathon“ - mit 131 Finishern. Einer davon, Rudolf Walter von den TuS-Leichtathleten, nahm die zwei Runden im Stadtwald und der Innenstadt als dosierten Trainingslauf für den kommenden Berlin Marathon. Dennoch lief er in der M60 nach 4:18:54 Stunden als Zweiter ins Ziel auf der Tartanbahn des Stadions Bürgerpark Nord.

Bereits am Samstagnachmittag waren die Nachwuchsläufer beim **ECHO-Mini-Marathon** gefordert. Zwar waren die Laufstrecken altersgemäß kürzer - zwischen 1,3 und 4,2 km - aber die 30 Grad im Sonnenschein fühlten sich auch samstags schon drückend schwül an. Erfolgreich dabei war die Nachwuchstriathleten und Mehrkämpfer der TuS-Leichtathleten.

So gab es in der M13 über 2,3 km einen Doppelsieg durch Leon Günther in 8:36 Minuten und Johannes Wehrstein in 9:08. „Eigentlich bin ich jemand, der nicht so gerne bei Hitze läuft, aber diesmal ging es recht gut“, resümierte Johannes zufrieden. „Die 2,3 km waren dennoch anstrengend, insbesondere weil ich nach dem Start auf der Außenbahn an den vorderen Läufern erst mal vorbei musste. Aber als zweiter in meiner Altersklasse ins Ziel zu kommen war dann schon ein tolles Gefühl.“



Start des Darmstädter Mini-Marathons mit 120 Schülerinnen und Schülern



Johannes Wehrstein auf dem Weg zum zweiten Platz / Wie bei den Großen: das Führungsfahrzeug beim Mini-Marathon /



Zweimal Zweiter: die Wehrstein-Brüder Lukas und Johannes

Ebenfalls Zweiter wurde Lukas Wehrstein. Der jüngere Bruder von Johannes lief in der M11 nach 9:12 min nur wenige Sekunden hinter Johannes ins Ziel und freute sich: „Ich finde es immer toll, wenn so viele Kinder gleichzeitig starten. Hinter dem Echo-Führungsfahrzeug herzulaufen hat mir besonders Spaß gemacht. Und wenn es am Schluss noch Pokale gibt, dann ist es doppelt schön.“ Nur knapp am M11-Treppchen vorbei lief Dirksen Gomez als Vierter in 9:25.

Dritte Plätze erreichten Max Hammann in der M12 (9:13) und Michelle Dasler in der W12 (9:57). Auf der kürzesten Strecke des Nachmittags über 1,3 km liefen Luca Günther (M9, 7:33) und Loreen Dasler (W9, 7:37 min). Neben dem Spaß für alle war die Erinnerungsmedaille für jeden Teilnehmer ein Lohn der Mühen.

## Laufende August-Nachlese

### „Sport am Ring“ begeistert die Teilnehmer - Burkhardt läuft von Sieg zu Sieg - Heitzenröder und Zwingel Regionalmeister

**23.8.11 Hockenheim** „Das war super“, bedankten sich die Läufer, Duathleten, Skater und Handbiker bei Veranstaltungsleiter Thomas Zöller und seinem Orgateam von den TuS-Leichtathleten. An einem Dienstagabend ab 18 Uhr - Wochenendtermine sind am Ring das ganze Jahr über nicht zu bekommen - starteten die Läufer auf dem knackigen Crosslaufkurs im Fahrsicherheitszentrum des Hockenheimrings, die Duathleten, Biker und Handbiker konnten sogar die sonst den schnellen Autos vorbehaltene Grand-Prix-Strecke benutzen.

Das kleine Orgateam des TuS Griesheim fand dennoch Zeit, beim „**Sport am Ring**“ selbst im Wettkampf mitzumischen. So gewann Halil Ölmez den Crosslauf über 3 km (13:29 min) vor Thomas Zöller (14:22). Und Heinz Heitzenröder blieb mit 14:45 in der M65 vorne. Auf der doppelt so langen Strecke lag Aslan Öztürk als Zweiter der Hauptklasse mit 29:48 min gut im Rennen. Beim Duathlon überzeugte Georg Fischer als Dritter der M50 mit starker Radleistung.

**28.8.11 Egelsbach** Eine veränderte Streckenführung wegen der Unwetterschäden erwartete die Teilnehmer des **Koberstädter Waldmarathons**. Etwa 300 Meter zu kurz war daher die Halbmarathonstrecke, die Sascha Sieverding als schnellster TuS-ler in 1:24:16 bewältigte (3./M40). Matthias Fengler lief mit 1:32:03 auf Platz 17 der M45. Mit 1:38:15 lag M40er Peter Stjepovic knapp vor TuS-Neuzugang Beate Müller-Wenzel, die mit ihren 1:38:18 als zweite der W40 sehr zufrieden war. Mit 1:48:08 kam Ulli Seifert in der W45 ebenfalls zufrieden ins Ziel. Beim 10-km-Lauf holte sich Benjamin Dornhoff mit 41:05 min den zweiten Platz in der M30.

**27.8.11 Bürstadt** Zwei Regionalmeistertitel über 800 Meter erliefen sich die TuS-Leichtathleten am vergangenen Wochenende beim **Sportfest des TV Bürstadt**. In der M55 siegte Bernhard Zwingel 2:32,64 min. Heinz Heitzenröder machte es in der M65 spannend und behauptete sich im Zweikampf in 2:48,10 gegen Laszlo Ertl von der LG BEC. Derweil sprang Sebastian Hanson mit (MJA) mit 1,75 m persönliche Bestleistung im Hochsprung.

**26.8.11 Wixhausen** Dominik Burkhardt vom TuS Griesheim dominierte beim **Wixhäuser Kerblauf** über 9 km. Mit 31:57,7 min hatte er knapp zwei Minuten Vorsprung vor Michael Büttner vom TSG Wixhausen. In der M60 setzte sich Dr. Rudolf Ziegler in 40:56,9 min durch.

**14.8.11 Zinal** Bei der 38. Austragung von **Sierre-Zinal**, dem anspruchsvollen Berglaufhighlight im Wallis, war der TuS allein durch Rainer Jokisch vertreten, und das zum 13. Mal in Folge. Mit über 2000 steilen Höhenmetern im Aufstieg und etwa 1000 schwierigen Höhenmetern im Abstieg fordert der Lauf Kondition und Koordination. Bei optimalen Wetterbedingungen lief Rainer mit 4:26:02 Stunden auf Platz 38 in der M50.

**13.8.11 Güttersbach** Auch beim bergigen **Güttersbacher Volkslauf** zeigte sich Dominik Burkhardt souverän. Auf der 10-km-Runde siegte der 33-jährige mit 36:40,98 min unangefochten vor Patrick Breitkopf (LG Schefflenztal) und 181 weiteren Läufern.



kh 1.9.2011

---

## TuS-Mehrkämpferinnen holen Mannschaftstitel Bei den Kreismehrkampfmeisterschaften in Reinheim

**20./21.August Reinheim** Zahlreich präsentierten sich die Mehrkampfkids des TuS Griesheim bei hochsommerlichen Temperaturen auf den Kreismehrkampfmeisterschaften am 20. und 21. August in Reinheim.

Bei den Schülern D in der Altersklasse M8 und M9 gingen Leander Seitner, Simeon Leichtweiß und Benjamin Kreuzberger zum ersten Mal bei einer Meisterschaft an den Start. Leander Seitner wurde Siebter und Benjamin Kreuzberger Zehnter in seiner Altersklasse. Simeon Leichtweiß schaffte es auf Anhieb aufs Treppchen und wurde Dritter. Im 50-m-Sprint war er mit 8,88 sec. Zeitschnellster seiner Altersklasse. In der W9 erreichte Fabienne Klinger mit 786

Punkten Platz 11.



Auch bei den Schülern B und C fanden sich viele TuS-Athleten auf dem Treppchen wieder. Daniel Wurm in der Alterklasse M10 wurde mit 1178 Punkten Zweiter, ebenso Leon Steinmann in der Altersklasse M11 mit 1373 Pkt. Fabian Hassa, ebenfalls M11, belegte den zehnten Platz.

Der Vierkampf der Schülerinnen W10 war fest in der Hand der TuS-Athletinnen. So wurde Eva Frankfurth mit 1389 Pkt. Kreismehrkampfmeisterin, gefolgt von Sina Wissmann mit 1341 Pkt. auf Platz 2 und Isabell Resch mit 1273 Pkt. auf Platz 3. Den fünften Platz belegte Louisa Rampoldt, gefolgt von Anna Schottenheimer auf Platz 6 und Marcia Barthel auf Platz 7. Aufgrund der guten Einzelergebnisse holten sich die Schülerinnen W10 auch den Mannschaftstitel in ihrer Altersklasse.



Josy Parab erkämpfte sich in der Altersklasse W11 den 6. Platz. Beim Vierkampf der Schülerinnen B belegte Michelle Barthel in der W13 den 4. Platz mit 1589 Punkten. Neuzugang Nole Latifi wurde mit 1333 Pkt. Achte.

 **mr 28.8.2011 Bilder: Monika Resch**

---

## **Griesheimer Siege im Gernsheimer Regen Fischerfestlauf: Erfolge für Dominik Burkhardt und die schnelle Laufjugend**

**6.8.11 Gernsheim** Es war das Wochenende der Regendläufe...nicht nur in Gernsheim beim 8. Fischerfestlauf. Seinen Ruf als Hitzelauf hat Gernsheim schon seit Jahren. So war es dem einen oder anderen vielleicht nicht unrecht, als es eine halbe Stunde vor dem Start des 10-km-Hauptlaufs in Strömen zu regnen begann. Und kalt war es ja trotzdem nicht...

TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt stand am Ende als Sieger in 33:13 min zu Buche, obwohl er wegen eines Fehlers des Führungsradlers eine Runde zu viel lief. Doch der Zweitplatzierte Jürgen Zehnder, der aufgrund des Missgeschicks als Erster ins Ziel lief, bestand fair auf entsprechender Zeit- und Ergebniskorrektur. Mehr dazu [hier](#).



Siegreich: Dominik Burkhardt / Bestzeit: Benni Dornhoff / Zugpferd: Dottore Rudi

Schon lange nicht mehr waren die TuS-Leichtathleten am letzten Feriensamstagnachmittag in Gernsheim mit einem solch großen Aufgebot am Start. Besonders hervorzuheben sind der M60-Sieg von Axel Seipel in 42:53 vor Vereinskollege Dr. Rudolf Ziegler in 45:17 sowie die Leistung von Benjamin Dornhoff, der sich in der M30 deutlich auf 38:16 min verbesserte. Auf dem Treppchen standen außerdem Petra Bischof (3./W40 in 47:37) und Heide Heß (3./W55 in 63:25). Die weiteren Ergebnisse der TuS-Leichtathleten: Jörg Barion 42:18 (6./M50), Ingo Schummer 44:04 (12./M45), Wolfgang Heß 47:50 (4./M60), Andrea Jung 51:43 (6./W45) und Birgit Adler 54:31 (8./W45). In der Mannschaftswertung resultierte aus diesen Leistungen bei den Herren der dritte, bei den Damen der vierte Platz.



Unterhaltsam: Heide und Magi Heß/ Züigig: Wolfgang Heß / Durstig: Jörg Barion / Sempre avanti: Peter Jung

Vor dem 10er und damit vor dem großen Regen wurden die Jugend und Schüler auf die 2-km-Runde geschickt. Dankenswerterweise erneut betreut von Petra Bischof knüpfte die Laufjugend

an die tollen Ergebnisse kürzlich in Wolfskehlen an und sammelte zahlreiche Podiumsplätze. Max Hammann wurde in 8:09 min ebenso Zweiter bei den B-Schülern wie Michelle Dasler bei den B-Schülerinnen in 8:33. Bei den C-Schülern feierten Jan Zelinger (8:24) und Niklas Bischof (8:25) sogar einen Doppelsieg.

### **Kurz gemeldet:**

- ⇒ Beim [Pfungstädter Abendsportfest](#) am 3.8. testete sich die TuS-Laufjugend auf der 800m-Mittelstrecke. Sebastian Hanson (MJA) lief flotte 2:05,79 min, Sebastian Theil (MJB) und Mitja Batroff (M20) waren mit 2:25,25 bzw. 2:25,41 fast zeitgleich.
- ⇒ Beim [Hausener Volkslauf](#) über 10 km am 31.7. lief Dagmar Wardel mit 49:56 min auf Platz 4 in der W50.
- ⇒ Ebenfalls Vierter wurde Dr. Rudolf Ziegler in der M60 beim [Volkslauf in Klein-Ostheim](#) am 29.7. in 46:34 min auf 10 km.
- ⇒ Als M60-Sieger kehrte Axel Seipel am 16.7. vom [Stedter Mühlenlauf](#) aus Oberstedten zurück. Über anspruchsvolle 10 km mit einem Cross Country-Abschnitt über Steine, Wurzeln und zwei Bachüberquerungen sowie etlichen Höhenmetern rund um die alten Stedter Mühlen mit Ziel auf der Kerbemeile in Oberstedten standen 44:12 min zu Buche. Benjamin Dornhoff benötigte als Gesamtzehnter (6./M30) gute 40:49 Minuten.

 kh/mz 8.8.2011

---

## **Griesheimer Siege beim Griesheimer Stundenlaufcup Petra Bischof und Heinz-Otto Iffland waren die Schnellsten**

[7.7.11 Griesheim](#) Am Tag als der Regen kam...kam auch die Zeit für den **dritten Griesheimer Stundenlauf** auf der Tartanbahn im TuS-Stadion.

Pünktlich zum Start um 18 Uhr am Donnerstag (7.7.) versammelten sich trotz des Regens 50 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie im TuS-Stadion - Teilnehmerrekord. Eine beachtliche Anzahl, die bei Stundenlaufveranstaltungen in ganz Deutschland ihresgleichen sucht. So konnte sich die TuS-Leichtathletikabteilung als Veranstalter über „noch mehr Trubel auf der Tartanbahn“ freuen. Das Konzept von Organisator Thomas Zöller, drei Stundenläufe am 5.5, 6.6. und 7.7. zu einer Cupwertung zu verbinden und den Lauf am 7.7. in den Pfungstädter Laufcup einzugliedern, hat Anklang gefunden.

Der Regen ging nach einer halben Stunde - zu laufen war eine ganze. Die 60 Minuten am besten genutzt hat der in Griesheim wohnende Björn Kuttich (Offenbacher LC), er rannte 17100 Meter. Zweiter wurde Markus Fischer (DSW Darmstadt) mit 16632 m. Bei den Frauen war Silke Altmann vom LC Marathon Rotenburg mit 13651 m die Schnellste. Schnellster TuS-Mann war der Gesamtvierte Sascha Sieverding mit 15132 Metern, schnellste TuS-Frau Petra Bischof mit 12319 Metern.



Gut lachen haben die beiden Gewinner des Griesheimer Stundenlaufcups: Petra Bischof (TuS Griesheim) und der Griesheimer Heinz-Otto Iffland.

Beim Stundenlauf-Cup wurden die Laufleistungen der drei Stundenläufe vom 5.5., 6.6. und 7.7. addiert. Mit 40.682 Metern und beachtlichem Vorsprung steht der Griesheimer Heinz-Otto Iffland als Cup-Sieger fest vor Matthias Fengler vom TuS Griesheim mit 38490 m. Schon auf dem dritten Gesamtrang folgt die Gewinnerin der Frauenwertung, Petra Bischof, ebenfalls TuS Griesheim.

Die Siegerehrung für die Stundenlauf-Cupwertung findet im Rahmen des nächsten Griesheimer Lauf-Events statt - am 25. September bei der 6. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile.

Kurz gemeldet:

ð **Peter Stjepovic** startete auch in diesem Jahr beim [Pitztal-Halbmarathon](#) am 3. Juli. Der Straßenlauf von Imst ins Pitztal und wieder retour nach Imst weist 386 Höhenmeter bergauf sowie 631 Höhenmeter bergab auf. Mit 1:34:23 Stunden lag er als 13. der M40 gut im Rennen.

ð Beim [Dieburger Stadtlauf](#) am 2.7. belegten Sebastian Theil (M15) und Jan Zelinger (M10) beide den 3. Platz in ihrer Altersklasse. Im Hauptlauf über 10 km kam Sebastian Dehmer in 33:30 min als Gesamtzweiter ins Ziel. Vierter in der M45 wurde Gunnar Gölzenleuchter in 38:13.

ð Bernhard Zwingel siegte beim [Treburer Abendsportfest](#) am 29.6. über 800 Meter in der M55 mit 2:36,39 min.

ð Am 26.6. lief Georg Blau (M50) beim [Spitz-Älthemer Volkslauf](#) die 10 km-Strecke in 47:17 min.

ð Dominik Burkhardt meldete sich beim [Stadtlauf in Lorsch](#) am 25.6. erfolgreich zurück. Er siegte in 33:58 min ungefährdet. Peter Stjepovic (M40) lief den 10-km-Innenstadtkurs in 44:10. Dritter in der M60 wurde Dr. Rudolf Ziegler in 45:55.

▲ kh 14.7.2011 Bild: [zoeller-foto](#)

---

## **Halbmarathon am Indischen Ozean** **Ute Diefenbach zweite Frau beim Mauritius-Halbmarathon**



**19.6.11 Mauritius** Nach 9600 km und 11 Stunden Flugzeit erreichte ich die Perle im Indischen Ozean: „Mauritius“.

-Regen-. Hier startete am 19. Juni der 2. Halbmarathon der Insel.

Charmant, urig, abenteuerlich, spaßig und eine wunderschöne Laufstrecke direkt am Indischen Ozean entlang. Das alles beschreibt den ganzen Lauf und seine Ausführung.

Schon das Abholen der Startunterlagen war abenteuerlich. Nach längerem Suchen, Fragen und kreuz und quer Fahren stand ich vor einer „wir würden sagen Doppelgarage“, mitten in der Wildnis. Der Weg war zu Ende und um mich herum standen Zuckerrohr und Bananenplantagen. Sehr idyllisch!

Hier saßen 2 nette junge Männer, umrahmt von ca. 60 gepackten Marathontaschen und zwei Computern. Sie reichten mir meinen Beutel mit der Startnummer 234, coole Nummer, gut zu merken.

Sonntag, 19. Juni, 5.45 Uhr, Treffpunkt Bustransfer erreicht. Es ist stockdunkel und keine Menschenseele zu sehen. Was war hier los? 6.00 Uhr Abfahrt und keiner da? Ich werde doch am richtigen Platz sein!

Dass hier heute etwas stattfinden wird, konnte man nur an einem aufgestellten Zelt feststellen. Da bewegte sich doch was, ein Mann mit Handy am Ohr. Es war ein freundlicher Helfer. Nachdem ich ihn fragte, ob hier der Transfer stattfindet, kramte er einen Zettel aus der Hosentasche und suchte meinen Namen. Tatsächlich, ich stand drauf. Beruhigend.

Es ist 5.55 Uhr und wir waren mittlerweile zu acht. Jetzt wurde wieder telefoniert, nach einem Busfahrer, der dann auch ganz gemütlich daher kam.

6.15 Uhr, jetzt ging es endlich los, Richtung Baie du Cap, zum Halbmarathonstart. Langsam wurde es auch hell. Die Fahrt war rasant, durch kleine Fischerdörfer, durch tiefe Schlaglöcher und immer wieder Hügel rauf, Hügel runter. Wann sind wir denn endlich da? Es musste jetzt doch bald mal ein Schild oder eine Fahne zu sehen sein!

Na endlich, richtig gut durchgeschüttelt, fuhr der Bus nach links auf eine Wiese und setzte dabei hinten mächtig auf. Auf der Straße stand rechts und links eine Fahne, das war wohl der Startplatz?

Auf der Wiese tummelten sich so ungefähr 50 Sportler, die sich völlig entspannt miteinander unterhielten. Sie freuten sich schon sehr auf den Lauf. Dabei zu sein, mitzulaufen, Spaß und Freude zu haben und das Ziel zu erreichen.



Mauritius-Halbmarathon: der Indische Ozean ist immer in Sichtweite.  
Ute mit Pokal, Medaillen und Urkunde

7.00 Uhr. 20° Grad. Bewölkt. 90 % Luftfeuchtigkeit. Wir wurden alle durch die Trillerpfeife des Starters auf die Straße gerufen. Alle wieder runter, denn es fuhren rasant Busse und Autos an uns vorbei. Wieder zurück in die Startaufstellung, doch was war jetzt, laufen wir etwa erst in die andere Richtung? Wir schauten uns fragend an, „this way, l'autre direction?“ Ja, erst in die andere Richtung, jetzt aber los, sonst müssen wir wieder auf die Wiese springen, um nicht überfahren zu werden.

Muss schon sagen, so einen schnellen Kaltstart findet man nicht überall.

Die Pfeife ertönte und der Tross der 55 Läufer setzte sich langsam in Bewegung. Immer auf der richtigen Seite, d.h. auf Mauritius immer links.

Der Streckenverlauf war wunderschön, immer auf der Uferstraße, direkt am Meer entlang. Bürgersteige gab es hier keine. Nach ca. zwei Kilometern begann es zu tröpfeln, was sich aber dann ganz schnell zu einem langanhaltenden Wolkenbruch steigerte. Das Wasser von oben vermischte sich mit der braunen Brühe, die die Abhänge herunterlief. Es bildeten sich knöcheltiefe Pfützen, und die Luftfeuchtigkeit ging schlagartig nach oben. Ich hatte das Gefühl, in einem Wasserbassin zu ersticken.

Von Straßenrand aus schauten uns ungläubig die Einheimischen und die Hunde zu, sie wussten mit uns eigentlich nicht anzufangen. Warum laufen da welche im strömenden Regen auf der Fahrbahn rum?

Mittlerweile bei Kilometer 8 angekommen hörte es auf zu regnen. Jetzt wurde es unerträglich schwül und ich wünschte mir den nächsten Regenschauer, und sei er auch noch so stark. Ich musste nicht lange warten. Mit der gleichen Heftigkeit ergoss sich der nächste Wolkenbruch über mich. Der Regen und der starke Gegenwind waren nicht mehr das Schlimmste, nass ist nass, aber das stetige Ansteigen der Laufstrecke hatte es in sich. 16 Kilometer leicht bergauf, nur unterbrochen von stark ansteigenden Hügeln, kostete viel Kraft. Auch bei den tiefen Pfützen war jetzt Vorsicht geboten, war es nur Wasser oder doch ein tiefes Schlagloch. Mal schnell so eine Pfütze zu umlaufen war auch nicht möglich, denn die Autos und die Busse fuhren schnell, sehr schnell an mir vorbei. So dann und wann wurdest du dann zusätzlich noch von den Fahrzeugen, die durch die Pfützen fuhren mit brauner Brühe von Kopf bis Fuß bespritzt.

Kilometer 15, das Feld war so weit auseinander gezogen, dass wir nur noch zu zweit unterwegs waren. Weit und breit keine anderen Läufer in Sicht.

Ab Kilometer 17 hörte es dann endgültig auf zu regnen. Jetzt ist es auch nicht mehr weit, es war anstrengend, sehr anstrengend. Die Waden schienen zu platzen, und die Füße waren aufgequollen und empfindlich. Aber dennoch, es hat sich gelohnt.

Noch 2 Kilometer bis ins Ziel und die Sonne ließ sich blicken. Sofort schimmerte das Meer türkisblau, und die Wellen traten über den weißen Sandstrand.

Die letzte Steigung ist nun noch zu überwinden, die letzte Kurve, und ich bog von der Uferstraße auf die wunderschöne Uferpromenade von St. Felix ein. Ich konnte das Ziel sehen und auch die begeisterten Zuschauer klatschen hören. Es war ein tolles Gefühl angekommen zu sein. Nach 1:55 Stunden war es geschafft, als zweite Frau habe ich das Ziel erreicht.

Unterdessen waren die Helfer noch damit beschäftigt, die Getränkestände aufzubauen. Waren wir zu schnell? Nach längerem Umsehen stellte ich fest, es waren gerade mal 11 Läufer vor mir angekommen. Also warteten wir auf die nächsten und klatschten jeden einzelnen Läufer begeistert ins Ziel, dazu spielte mittlerweile eine mauritische Band, und junge Mädchen tanzten dazu. War sehr schön anzusehen und anzuhören.

Nachdem alle Halbmarathonis das Ziel erreicht hatten, gab es belegte Sandwiches.

Was mich aber besonders faszinierte, waren die einheimischen Läufer, die ihre Medaillen noch nach Stunden mit Stolz präsentierten. Die Freude über ihre Leistungen war grenzenlos und ansteckend. Es war toll, dabei gewesen zu sein und so viele neue Eindrücke und wunderbare Menschen kennengelernt zu haben. Ich freue mich auf ein Wiedersehen.



ud 12.7.2011 Bilder: Diefenbach

---

## Ehrung auf der Tartanbahn...am 6.6. durch HLV-Ehren-Vizepräsidentin Margret Lehnert

**6.6.11 Griesheim** Kleiner Nachtrag zur Berichterstattung zum 2. Stundenlauf des TuS Griesheim („[Trubel auf der Tartanbahn](#)“).

Margret Lehnert, Ehren-Vizepräsidentin des HLV, hatte an diesem Abend neben ihrer Aufgabe als Verbandsaufsicht drei Ehrennadeln im Gepäck, um damit einige Leichtathletikabteilungsmitglieder für ihre langjährige ehrenamtliche Vereinsarbeit auszuzeichnen.



Vom HLV ge(n)adelt: Heinz Heitzenröder (DLV-Nadel in Silber), Klaus Hofmann (HLV-Nadel in Silber), Stephan Godau (HLV-Nadel in Bronze) - in der Mitte Margret Lehnert, Ehren-Vizepräsidentin des HLV

Die Auszeichnung durch den HLV erfolgte, so steht es auf den Urkunden, als „dankbare Anerkennung der langjährigen und verdienstvollen Mitarbeit in der hessischen Leichtathletik“.

Gewürdigt wurden damit die langjährige Arbeit in verschiedenen Funktionen im Abteilungsvorstand und in der Veranstaltungsorganisation. Mit der DLV-Ehrennadel in Silber ausgezeichnet wurde Heinz Heitzenröder, die HLV-Ehrennadel in Silber wurde Klaus Hofmann verliehen, und Stephan Godau wurde mit der HLV-Ehrennadel in Bronze geehrt.



kh 28.6.2011 Bild: [zoeller-foto](#)

---

## Dank an die Mitarbeiter des Hauses

**24.6.11 Rathaus Griesheim** Einen Dank an die städtischen Helfer sprach Bürgermeisterin Gabriele Winter für den reibungslosen Ablauf gleich zweier sportlicher Großereignisse am Freitag im Rathaus aus. Der alljährliche Griesheimer Merck-Straßenlauf und dazu die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon forderten nicht nur die Organisatoren vom TuS. Auch die städtischen Mitarbeiter, darunter unter anderem der Bauhof, das Ordnungsamt die Freiwillige Feuerwehr waren bei der Laufveranstaltung auf den Beinen.



Noch am Veranstaltungstag am 17. April ist bei Bürgermeisterin Gabriele Winter und Veranstaltungsleiter Thomas Zöller die Idee erwachsen den „Mitarbeitern des Hauses“ zu

danken. „Es ist nicht selbstverständlich an einem Sonntag ein städtisches Infozelt zu betreuen, die Straßen abzusperren und zu sichern“, so Winter.

Dankbar zeigte sich auch die anwesende Präsidentin des Hessischen Leichtathletikverbandes Anja Wolf-Blanke (Goddellau): „Es war eine sehr gelungene Veranstaltung. Wenn die Mitarbeiter der Stadt Griesheim nicht mit an einem Strang gezogen hätten, wäre ein solches Event nicht realisierbar gewesen. Es geht nicht ohne Ehrenamt und es geht auch nicht ohne die Stadt Griesheim.“

Bürgermeisterin Gabriele Winter betonte dabei besonders die „werbeträchtige Funktion“, die das Laufereignis mit sich bringt und Griesheim über die Region hinaus bekannt macht. Von Seiten der Bevölkerung habe sie nur durchweg positive Rückmeldungen erhalten. „Griesheim ist ein Stück weit Sportstadt“, resümierte das städtische Oberhaupt.

Die Zeichen für eine erneute Ausrichtung in der Sportstadt stehen derweil gut. „Der nationale Verband ist dieses Mal auf uns zu gekommen“, berichtet Heinz Heitzenröder. „Die Signale und die Bereitschaft von Seiten der Stadt Griesheim sind da“, freut sich der Leichtathletik-Abteilungsleiter über die städtische Zusage. Welche Stadt die Meisterschaften 2012 austragen darf, entscheidet der Verband am 22. Juli – am Geburtstag der Bürgermeisterin. Wenn das kein gutes Omen ist!

 tz 27.6.2011 Bild: [zoeller-foto](#)

---

## **Von Stadtläufen, Bahnläufen und Bergläufen... Wolfskehlen / Griesheim / Melibokus/ Skyrace Valposchiavo / Darmstadt**

Alles andere als untätig waren die TuS-Leichtathleten während der Abwesenheit des Pressewarts. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Laufereignisse ab Pfingsten.

### **10.6.11 Wolfskehlen** Von einem „**Tollen Abend für die TuS-Jugend in der Nachbarstadt**“ berichtet Matthias Zelinger:

„Bereits zum achtundzwanzigsten Mal richtete der TSV 03 Wolfskehlen am Pfingstfreitag seinen Straßenlauf aus. Der TuS Griesheim war mit einer starken Schülermannschaft vertreten und dieser Auftritt sollte sich lohnen.“

Als Erster ging Noel Steinmann im Lauf der Schüler D über einen Kilometer an den Start und belegte in einem starken Feld den guten 15. Platz. Bei den Schülerinnen D kam Loreen Dasler mit dem tollen zweiten Platz auf das Podium. Im nachfolgenden Lauf der Schüler und Schülerinnen C dominierte der TuS - bei den Mädchen siegte Eva Frankfurth und bei den Jungen konnten die drei Griesheimer Leon Steinmann, Jan Zelinger und Niklas Bischof in dieser Reihenfolge einen überzeugenden Dreifachsieg erlaufen.

Ebenfalls gewonnen hat Michelle Dasler im 5-km-Lauf die Wertung der Schülerinnen D, was umso bemerkenswerter ist, als dies auch dem dritten Platz unter den Damen beim Jedermannlauf entsprach. Petra Bischof, die an dem Abend die Betreuung des TuS-Teams übernommen hatte, siegte hier und machte damit einen prima Abend komplett.“

Beim Hauptlauf über 10 km platzierten sich die TuS-Starter wie folgt: 5./M30 Heiko Witteborg 39:38 min, 14./40 Volker Stork 42:07, 3./M60 Wolfgang Heß 47:30, 4./W45 Ulli Seifert 49:00, 6./W45 Astrid Schrädt 53:36. Über 5 km lief Georg Fischer in 22:40 min als Gesamtneunter ins Ziel.

**11.6.11 Viernheim** Beim zum 3-Länder-Laufcup zählenden **Viernheimer Citylauf** wurde Franziska Linné über 10 km mitten durch die Innenstadt und Fußgängerzone in 39:53 min vierte Frau.

**12.6.11 Alsbach/Melibokus** Nur knapp den Gesamtsieg verpasst, aber die M45 für sich entschieden hat Gunnar Gölzenleuchter beim **Melibokuslauf** auf der 10-km-Strecke. Nur Belete Muleta (LG Eintracht Frankfurt) lag mit 41:01 zu 41:20 knapp vor ihm. Siebter im

Gesamteinlauf auf der Langstrecke des Melibokuslaufs über 20 km mit 450 Höhenmetern wurde der in Alsbach lebende Peter Schulteis in 1:24:53 Stunden.

**12.6.11 Skyrace Valmalenco-Valposchiavo** Den Urlaub im Puschlav in den Tälern und Bergen südlich des Berninapasses nutzte Klaus Hofmann am Pfingstsonntag zur Teilnahme am **Skyrace Valmalenco-Valposchiavo**. Der zur internationalen Skyrace-Serie gehörende Berglauf führt über 31 steile, wilde und landschaftlich eindrucksvolle Kilometer von Lanzada im Valmalenco nach Poschiavo im Nachbartal Valposchiavo. Auf alten Schmugglerpfaden waren zunächst 20 km und 2000 Höhenmeter hinauf auf die Pässe Campagneda und Cancian zu überwinden, danach ging es 1800 hm steil bergab auf 10 km ins Ziel auf der historischen Piazza von Poschiavo. Für die Strapazen entschädigten unter anderem die tolle Bergkulisse, eine perfekte und liebevolle Organisation und Polenta plus Rotwein im Ziel. Ausführlich über den Lauf berichtet der [Laufreport](#).

**13.6.11 Griesheim** Am Pfingstmontag richtete die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim im TuS-Stadion an der Jahnstraße die **Hessischen Meisterschaften über 10.000 Meter** aus. Etliche TuS-Langstreckler waren nicht nur organisatorisch tätig, sondern kämpften auf den 25 Bahnrunden auch um Titel und gute Platzierungen. Auf das Podium liefen Ute Diefenbach als Dritte der W50 in 50:10,04 min und Kathrin Witteborg als W20-Siegerin in 46:57,14.

Gesamtvierter bei den Männern wurde Sebastian Dehmer in 33:26,42 min. Den Vizemeistertitel in der M40 holte sich Michael Obst in 34:49,54. Fünfte Plätze erliefen sich Halil Ölmez mit 41:38,52 in der M45 und Georg Fischer mit 48:46,10 in der M50. In der M60 siegte Wolfgang Heß mit 47:07,28 min, in der M75 Edmund Mühlhans in 57:04,72.

**21.6.11 Darmstadt** Sommersonnenwende beim **Darmstädter Stadtlauf** - am längsten Tag des Jahres nahmen die Läufer für drei Stunden die Darmstädter Innenstadt in Besitz. Wie immer war der TuS Griesheim mit Schülern, Aktiven und Senioren zahlreich und erfolgreich vertreten. Podiumsplatzierungen haben erreicht: über 5 km Michael Obst als Zweiter der Masters Challenge und M40-Zweiter in 16:34 min, Edmund Mühlhans als M70-Sieger in 26:25, Franziska Linne in 19:24 als Dritte der W35. Lukas Wehrstein siegte in der M11 in 7:34 min über 2 km, Leon Günther in der M13 mit 6:40 min.

 kh 26.6.2011

---

## Trubel auf der Tartanbahn...beim 2. Stundenlauf des TuS Griesheim Jubiläumslauf im Fischbachtal

**6.6.11 Griesheim** Der „Glacier Express“ siegte beim **2. Griesheimer Stundenlauf** mit respektablen 17715 Metern - Stadionrekord. Das entspricht immerhin einer 10-km-Durchgangszeit von 33:52 Minuten. Hinter dem Glacier Express verbirgt sich ein ambitionierter Langstreckler mit Heimatverein LG Brandenkopf im Schwarzwald: Ulrich Benz. Zu seinen größten Erfolgen zählt der Einsatz im deutschen Nationaltrikot 2007 bei den Weltmeisterschaften über die Berglauf-Langdistanz beim Jungfrau-Marathon.



Start des 2. Griesheimer Stundenlaufs am 6. Juni. Mit der Startnummer 867 der spätere Sieger Ulrich Benz (click it!)

Das Männerpodium vervollständigten Dieter Kux (ASC Darmstadt) mit 15469 gelaufenen Metern und Matthias Fengler vom Veranstalter TuS Griesheim mit 13928 m. Die schnellsten Frauen kamen mit Petra Bischof (11847 m) und Dagmar Nageler (11604m) ebenfalls vom TuS.

Sehr erfreulich für die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim als Veranstalter war der Teilnehmerzuwachs um über 50 Prozent. 43 Läufer tummelten sich zwischen 18 und 19 Uhr exakt 60 Minuten lang auf der Tartanbahn im Stadion an der Jahnstraße. Viele Gesichter sah man nach der Premiere im Mai bereits zum zweiten Mal. Das Konzept, die fast vergessene Laufdisziplin „Stundenlauf“ wieder aufleben zu lassen und mit Motivationsmusik zu unterstützen, scheint aufzugehen. Seit den 90er-Jahren ist der Stundenlauf fast komplett aus den Wettkampfkalendern verschwunden.

Bei der Griesheimer Stundenlaufpremiere am 5. Mai hießen die Sieger übrigens Michael Obst mit 17030 Metern und Kathrin Witteborg (12105 m), beide TuS Griesheim. Der dritte Teil der Griesheimer Stundenlaufserie folgt am 7.7. Zum Serienabschluss wird für den „Griesheimer Stundenlaufcup“ eine Gesamtwertung über alle drei Läufe erstellt.

Im kurzfristig integrierten Kugelstoß-Rahmenwettbewerb schaffte die 14-jährige Magdalena Lehrian vom TSV Pfungstadt mit Bestleistung die ersehnte Quali-Weite für die Hessischen Jugendmeisterschaften.

**2.6.11 Fischbachtal** Jubiläumslauf im Fischbachtal. Bei bestem Sommerwetter wartete die 30. Auflage des anspruchsvollen Laufs rund ums Fischbachtal mit Teilnehmerrekord auf. Den anspruchsvollen Rundkurs mit etwa 350 Höhenmetern beendete Michael Obst vom TuS Griesheim mit 46:48 Minuten als Gesamtdritter von 146 Startern. Fünfter in der M30 mit 52:43 min wurde Benjamin Dornhoff bei seiner Fischbachtalpremiere. In der M60 siegte Axel Seipel in 55:14, Klaus Hofmann als Dritter war 59:19 min unterwegs.



[Reinhold Daab](#) war im Fischbachtal auf Fotojagd und berichtete für [LaufReport](#)

#### **Kurz gemeldet:**

⇒ **Sebastian Dehmer** lief bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften am 28.5. in Darmstadt über 10.000 Meter 33:32,92 min.

⇒ **Martin Franzke** gewann den Himmelsleiterlauf vom Eberstädter Schwimmbad auf die Burg Frankenstein in 24:22 min über 5 km.

⇒ **Heinz Heitzenröder** - einziger TuS-ler bei den Hessischen Seniorenmeisterschaften am 28.5. in Bruchköbel - sicherte sich im total verschleppten 800-m-Lauf der M65 den Vizemeistertitel (2:52,59). In den Vorbereitungs Läufen lief er am 21.5. in Egelsbach die 800 m in 2:43,21 und am 4.5. in Pfungstadt die 1500 m in 5:59,25.

⇒ **Sebastian Hanson** sprang beim Pfungstädter Abendsportfest am 25.5. gute 1,74 m hoch und gewann im 800-m-Lauf die MJA-Wertung mit 2:05,87 min. Vier Tage zuvor siegte er in Egelsbach bei den Regionalmeisterschaften in 2:06,09. Bereits am 14. Mai legte er beim Abendsportfest in Wiesbaden die 1000 m in 2:46,07 zurück.

⇒ **Sebastian Theil** (M15) lief am 21.5. in Egelsbach die 1000 m in 3:23,31 min.

⇒ **Petra Bischof** schloss ihren 5000-m-Testlauf beim Sportfest in Egelsbach am 15.5. in 23:14,30 ab.

⇒ **Franzi Linne** wurde beim Grünstädter Stadtlauf am 14. Mai über 10 km fünfte Frau und Zweite der W30 mit 40:17 min.

⇒ **Rudolf Ziegler** lief ebenfalls in Grünstadt mit 47:20 auf Platz Drei der M60.

kh 7.6.2011 Bild: [zoeller-foto](#) (1) [Reinhold Daab](#) (6)

---

## Hessische Duathlonmeisterschaften in Beerfelden

**22.5.11 Beerfelden** Zum wiederholten Male, aber erstmals im Wonnemonat Mai, wurden am Sonntag (22.5.) im Rahmen des Beerfelden-Duathlons die Hessischen Meister in allen Altersklassen ermittelt. Bei bestem Sommerwetter waren auf der bewährten Strecke 7,5 km zu laufen, 30 km zu rennradeln und noch einmal 3,5 km zu laufen.

Mit drei Podiumsplatzierungen kehrte das TuS-Trio aus Beerfelden zurück. Ulli Seifert fuhr und lief in 2:04:57 Stunden auf Platz 3 in der W45, ebenso wie Klaus Hofmann in der M60 in 1:58:04 Stunden. Die Ärzte und Apotheker ermittelten in Beerfelden sogar ihre Deutschen Meister. Hier wurde Jörn Dickmann in 1:51:15 Stunden ebenfalls Dritter in der M45.



Dreimal Platz Drei für die drei M(T)usketiere: Klaus Hofmann, Ulli Seifert, Jörn Dickmann

kh 24.5.2011 Bild: [zoeller-foto](#)

---

## TuS-Mehrkämpfer holen Kreismeistertitel Bei den Kreiseinzelmeisterschaften in Egelsbach

**7./8.5.11 Egelsbach** Zahlreich und erfolgreich präsentierten sich die Mehrkampfkids des TuS Griesheim bei hochsommerlichen Temperaturen auf den Kreiseinzelmeisterschaften am 7. und 8. Mai in Egelsbach.



Die TuS-Mehrkämpfer bei den Kreiseinzelmeisterschaften in Egelsbach  
(Clickt to enlarge)

Bei den Schülerinnen A in der Altersklasse W14 ging Ramona Resch an den Start. Sie belegte im Weitsprung und im Hochsprung jeweils den 7. und 5. Platz. Bei den 100-m-Sprint-Vorläufen qualifizierte sie sich souverän für den Finallauf und wurde mit 14,18 sec. Vize-Kreismeisterin.

Bei den Schülerinnen B waren Melanie Grotz und Annika Schulz am Start. Melanie Grotz in der Altersklasse W12 belegte beim Weitsprung mit 3,93 m den 8. Platz und erkämpfte sich im Hochsprung mit übersprungenen 1,21 m den 4. Platz. In der W13 wurde Annika Schulz im Weitsprung mit 3,79 m Zehnte.

Bei den 10- und 11-jährigen C-Schüler/innen gingen zehn Athleten des TuS Griesheim an den Start. Fabian Hassa Alterklasse M11, noch von einer Fieberinfektion geschwächt, erreichte im Hochsprung den 8., im Weitsprung den 19. und im Ballwurf den 18. Platz. Leon Steinmann (M11) erkämpfte sich jeweils den 3. Platz im Weitsprung und im Ballwurf.

Bei den Schülern M10 zeigte Daniel Wurm sein Können und wurde im Hochsprung und 50m-Sprint mit dem 2. Platz belohnt. Im Weitsprung setzte er sich dann gegen die Konkurrenz durch und wurde mit gesprungenen 3,72 m Kreismeister in seiner Altersklasse.

Auch bei den Mehrkämpferinnen W10 und W11 gingen TuS-Athletinnen mit Erfolg an den Start. So wurde Isabell Resch im Ballwurf Siebte., im Weitsprung Sechste, und im Hochsprung erreichte sie den 3. Platz. Sina Wissmann wurde im Weitsprung Achte und erkämpfte sich im Ballwurf den Vize-Kreismeistertitel mit 27 m. Eva Frankfurth absolvierte ein volles Programm und belegte im 50-m-Sprint-Finale den 5. Platz und im Ballwurf den 4. Platz. Im Weitsprung wurde sie mit gesprungenen 3,68 m Vize-Kreismeisterin. Louisa Rampoldt belegte im Ballwurf den 16. Platz, im Weitsprung den 11. Platz und erlief sich im 50-m-Sprint-Finale den 3. Platz. Anna Schottenheimer wurde im Ballwurf Zwölfte und im Weitsprung Dreizehnte. Marcia Barthel erreichte im Ballwurf Platz 10 und im Weitsprung Platz 19. In der Altersklasse W11 wurde Josy Parab im Ballwurf Elfte und im Weitsprung Zehnte.

Zum Abschluss des Wettkampftages fanden die Langstrecken- und Staffelläufe statt. Auch hier konnten die TuS-Mehrkampfkids nochmals punkten. Bei den 1000 Metern der Altersklasse M11 erlief sich Leon Steinmann einen guten 3. Platz. Beim 800-m-Lauf der Mädchen W10 belegte Sina Wissmann den 3. Platz, Eva Frankfurth den 4. Platz und Anna Schottenheimer den 5. Platz. Abgerundet wurde das gute Gesamtbild der TuS-Athleten mit dem 4. Platz bei der 4x50-m-Staffel der Schülerinnen W10.

 **mr 16.5.2011**

---

## **Lauf in den Mai**

### **Erfolge für Michael Obst am Frankenstein und Axel Seipel in Rüsselsheim**

**[30.4.11 Darmstadt-Eberstadt](#)** Vor dem Tanz in den Mai stand am Samstagnachmittag in Darmstadt-Eberstadt mit der Erstauflage des neuen Frankensteinlaufs ein „Lauf in den Mai“ an. Michael Obst, der über 15 km und 362 hm als Gesamtzweiter unter einer Stunde blieb, hat den Lauf so erlebt:

„Grundsätzlich ist die Strecke sehr schön und abwechslungsreich. Start und Ziel sind in unmittelbarer Nähe des Eberstädter Freibads. Auf der kleinen 7-km-Runde sind 150 Höhenmeter zu absolvieren, auf der großen 15-km-Runde geht es hinauf zur Burg Frankenstein, dann auf der Fahrstraße Richtung Nieder-Beerbach hinunter bis zum Wendepunkt, insgesamt 362 Höhenmeter.“



Das Rennen aus meiner Sicht war sehr einsam. Vom Start weg machte Simon Bertsch, der für das Ingenieurbüro IBB gestartet ist, mächtig Tempo, so dass ich beim Anstieg gerade noch Sichtkontakt halten konnte. Beim Wendepunkt war aus meiner Sicht klar, dass Simon deutlich gewinnen sollte, was dann nach 56:25 min auch eingetreten ist. Der Dritte war beim Wendepunkt bereits über eine Minute zurück, so dass er mir nicht mehr gefährlich werden konnte. Daher war die zweite Hälfte recht entspannt, und ich konnte bergab ohne Druck laufen. Ich hoffe, dass sich die Beine bis zur Griesheimer Stundenlaufpremiere am Donnerstag wieder gut erholen können."

Auf der kürzeren Distanz über 7 km und 150 hm waren die TuS-Läufer in der M50 mit zwei Podiumsplätzen vertreten. Andreas Röth wurde Zweiter in 33:21 min, der dritte Platz ging an Georg Fischer mit 34:20 Minuten.

**29.4.11 Rüsselsheim** Beim Mainuferlauf in Rüsselsheim am Freitagabend war der TuS Griesheim durch Axel Seipel erfolgreich vertreten. Auf der nur teilweise asphaltierten und teils mit recht lockerem Sand bedeckten 10-km-Runde, auf der ein recht heftiger Wind blies, war er in der M60 mit 42:21 Minuten zufrieden und nicht zu schlagen.

**25.4.11 Jügesheim** Bei sommerlichem Wetter erreichten am Ostermontag beim 33. Rodgauer Osterlauf 510 Teilnehmer das Ziel im Maingau Energie Stadion. Auf der 10-km-Strecke lief TuS-Triathlet Sebastian Langer mit 41:13 auf Platz 10 in der männlichen Hauptklasse. Auf der Langstrecke über die klassischen 25 km kam Matthias Fengler mit 1:49:23 Stunden als Neunter der M45 ins Ziel.

 kh 2.5.2011 [Weiterer Bericht zum Frankensteinlauf im LaufReport](#)

---

**Halbmarathon-DM: die Krönung von „40 Jahre Griesheimer Straßenlauf“  
Sabrina Mockenhaupt und André Pollmächer holen Titel - Horst Reichel schnellster  
Südhesse - Ralph Fischer Griesheimer Stadtmeister**

[Weitere aktuelle Presseberichte hier](#)



Fotograf Thomas Zöllner: Alles im Blick / Würdige Meister: André Pollmächer und Sabrina Mockenhaupt

„Ein rundum gelungener Geburtstag“, bilanzierte Organisationsleiter Thomas Zöllner mit großer Freude die „durchweg positive Resonanz der Läufer“. Und bedankte sich im selben Atemzug im Namen des TuS-Leichtathletikvorstands „bei allen helfenden Händen und Füßen“. Und das waren viele: die Helfer aus den Reihen der TuS-Leichtathleten und TuS-Triathleten, die Freiwillige Feuerwehr (stellte u.a. eine Drehleiter für Fotos aus luftiger Höhe bereit), der Sanitätsdienst der Johanniter, der Bauhof der Stadt Griesheim (ab 6 Uhr morgens im Einsatz in Sachen Straßensperrungen), und viele mehr. Nicht zuletzt aber die Stadt Griesheim mit Bürgermeisterin und Schirmherrin Gabriele Winter („wir freuen uns sehr und sind auch ein Stück weit stolz“) an der Spitze, die ebenso unbürokratisch und großzügig wie ihre Amtsvorgänger die Laufveranstaltungen in der Sportstadt Griesheim unterstützt und es sich nicht nehmen ließ, die deutsche Laufelite auf Griesheims Hauptstraße live mitzuerleben.

Das Organisationsteam um Veranstaltungschef Thomas Zöllner und Wettkampfleiter Heinz Heitzenröder war nach der Veranstaltung geschafft, aber glücklich und sehr zufrieden über den Ablauf eines Tages, an dem mit dem traditionellen Merck-Straßenlauf und der Deutschen Meisterschaft zwei Großveranstaltungen nacheinander zu bewältigen waren. 1300 Läuferinnen und Läufer waren in der Sportstadt Griesheim zu Gast und erlebten ein Highlight der deutschen Laufszenen. Temperaturen um 15 Grad und ein flotter Pendelkurs durch die Griesheimer Innenstadt sorgten für die schnellsten Zeiten, die in den vergangenen Jahren bei deutschen Meisterschaften erreicht wurden.

### **Das Echo der Fachpresse**

Einhellig positiv war die Resonanz der Fachpresse zu den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften beim Griesheimer Straßenlaufjubiläum am 17.4.2011.

Udo Döring (beim Merck-Straßenlauf um 9 Uhr lief er den Halbmarathon in persönlicher Bestzeit) titelt im Darmstädter Echo „TuS Griesheim freut sich über rundum gelungenen Geburtstag“ und weiter: „Namhafte Sieger, Altersklassenrekorde, strahlender Sonnenschein, viele und begeisterte Zuschauer...Der Sieger (Pollmächer) war „völlig zufrieden“, der Zweitplatzierte (Junior Roba-Kinkal) war „richtig zufrieden“, der Drittplatzierte (Titelverteidiger Stefan Koch nach Sturz und gefühlter mangelhafter Trainerbetreuung) schimpfte erst einmal wie ein Rohrspatz.“



Bester Südhesse: Horst Reichel vom TuS / Kurz nach dem Start: Michael Obst (583) / Im Ziel: die Siegerin des 10-km-Laufs, Sylvie Müller (ASC Darmstadt)

„Mocki“ kam, sah und siegte“, heißt es in „Der Westen“. „Erst kurzfristig hatte ich mich dazu entschieden“, schreibt die neue Deutsche Meisterin Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg) auf ihrer Internetseite, „und ich war froh, dass ich auf keiner Starterliste zu finden war und dadurch vor dem Rennen meine Ruhe hatte.“ Locker lief sie ihrem 29. nationalen Titel in 1:11:23 Stunden entgegen.

„André Pollmächer krönt Comeback mit Titel“, schreibt Wilfried Raatz in der Pressemitteilung des DLV. Und weiter: „Ganz nach Plan! „Das Rennen ist so gelaufen, wie ich es mir auch erhofft habe“, stellte André Pollmächer im Ziel im TuS-Stadion fest. „Aber die Konkurrenz ist ganz schön stark gewesen“, applaudierte er verbal der kampfstarken Konkurrenz“. Der Chemnitzer im Dress des Rhein-Marathon Düsseldorf hatte gerade wenige Minuten zuvor sein Comeback mit dem Gewinn des Halbmarathon-Titels in persönlicher Bestzeit von 1:04:16 Stunden gekrönt. In LaufReport.de ergänzt Wolfram Marx: „Der Kurs bestand aus einer 2,5 Kilometer-Wendepunktstrecke, auf einem Abschnitt hatte die Athleten mit Gegenwind und einem ganz leichten Ansteigen der Straße zu kämpfen. „Ich hatte bei der Strecke vorher gedacht, es wird ein Grauen, aber nichts davon hat sich bewahrheitet. Es war spannend und es gab kein Problem mit Überraschungen, das hat alles super geklappt“, war Pollmächer mit Strecke und Organisation zufrieden.

Beim HLV freut man sich über die „hessische Junioren-Power in Griesheim“. HLV-Präsidentin Anja Wolf-Blanke aus Goddelau ist stolz darauf, dass beide Juniorentitel in Hessen bleiben. Der Deutsche Juniorenmeister Musa Roba-Kinkal lief in seinem Halbmarathondebüt ein beherztes und schnelles Rennen und wurde zudem Deutscher Vizemeister bei den Männern. Mit 64:30 verfehlte er den Deutschen Juniorenrekord aus dem Jahr 1994 nur um 24 Sekunden. Udo Döring hebt im Darmstädter Echo die Leistung von Katharina Heinig hervor, „die mit persönlicher Bestzeit (1:17:32) als Gesamtfünfte ihren Titel bei den Juniorinnen verteidigte.“ „Dabei bin ich am Anfang gar nicht so richtig ins Laufen gekommen. Und wir sind erst vor zwei Tagen aus dem Höhenttraining in Kenia gekommen“, sagte die Einundzwanzigjährige im Trikot der LG Frankfurt.“ Und weiter: „Ihre Mutter, die in Erbach lebende einstige Marathon-Spitzenläuferin Kathrin Dörre-Heinig, sicherte sich den Titel in der Altersklasse W 50, in der sie als Gesamtelfte in 1:20:35 einen deutschen Rekord aufstellte. Gleiches tat Karin Risch von der LG Biebesheim/Eschollbrücken/Crumstadt in der W65, wo sie in 1:35:03 Stunden Deutsche Meisterin wurde.

### **Horst Reichel vom TuS Griesheim bester Südhesse**

Bester Läufer eines südhessischen Vereins war Horst Reichel vom ausrichtenden TuS Griesheim (1:10:01) auf Platz 29. Er hatte sich relativ kurzfristig für die Teilnahme entschieden und belohnte sich mit der Verbesserung der persönlichen Bestzeit um über zwei Minuten. Zusammen mit Michael Obst, der in 1:15:39 Neunter der M 40 wurde, und Tim Lipecki (1:16:58) landete die TuS-Mannschaft auf einem respektablen Rang 13 unter 79 Teams. Mit Martin Franzke (1:24:07 in der M40) stellte der TuS Griesheim einen weiteren

Meisterschaftsteilnehmer. Ebenfalls am Start war Sebastian Dehmer, der sich bei seinem „Heimspiel“ auf den ersten Kilometern in der Spitzengruppe hielt, dann das Tempo aber nicht halten konnte, ein immer härter werdender Wadenmuskel zwang ihn schließlich zur Aufgabe: „Das war wirklich schade. Am Anfang dachte ich noch: Wenn das so weiter geht, kann ich hier Bäume ausreißen“.



Medaillen und Wimpel für die 35. Deutsche Meisterschaft (links) / Medaillen für den 40. Griesheimer Merck-Straßenlauf (rechts)

#### **40. Merck-Straßenlauf: 1462 Läuferbeine bevölkern die Wilhelm-Leuschner-Straße**

Etwas im (Presse-)Schatten der Meisterschaft stand am Sonntag der traditionelle Merck-Straßenlauf. Die 40. Auflage des Laufklassikers geriet zur morgendlichen Generalprobe für die DM. Mit 321 Zieleinläufen beim 10-km-Lauf und 410 beim Halbmarathon wurden auch morgens um 9 Uhr schon die Erwartungen der Veranstalter übertroffen.

Ein Blick in die Ergebnisliste des Merck-Straßenlaufs beweist, dass auch der Griesheimer Laufklassiker überregional und gut besetzt war. Den 10-km-Lauf gewann überlegen Michael Wilms (LG Stadtwerke München) in 32:28 Minuten. Bei den Frauen triumphierte Sylvie Müller (38:45) vom ASC Darmstadt vor einer der besten Ultra-Langstreckenläuferinnen Deutschlands, Antje Krause vom ultra Sport Club Marburg (39:56). Beim Halbmarathon lief Steffen Kothe (Bio Runner Rhein-Main) in 1:13:16 Stunden mit über einer Minute Vorsprung über die Ziellinie, umrahmt von den TuS Stars Cheerleader Girls. Bei den Frauen hatte Sonja Reiser (TV Waldstraße Wiesbaden) in 1:26:47 über vier Minuten Vorsprung.

Die Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon entschied zum wiederholten Mal Ralph Fischer in 1:23:44 Stunden vor Gerd Geisenhof vom TuS Griesheim (1:31:15) für sich. Die neue Stadtmeisterin heißt Nicole Cramer (1:45:41).

Nach dem Motto „Laufen und Helfen“ waren auch einige Läufer aus den Reihen der TuS-Leichtathleten laufend unterwegs. So lief Daniel Conka, mehrfacher Transalpine Run-Teilnehmer, als Elfter der M30 eine 1:28:26. Für Hagen Koch (M45) wurden 1:34:38 gestoppt. Das Team Conka/Geisenhof/Koch konnte damit einen guten dritten Platz in der Männer-Mannschaftswertung feiern. Beim 10-km-Lauf liefen im Trikot des TuS Griesheim Felix Mohles (5./M20, 38:28), Jannik Oeler (6./M20, 38:34), Sebastian Hanson (38:35) als Zweiter der MJA, und Jörg Zahlten (M45, 49:19).

Viele persönliche Bestzeiten sowohl beim 9-Uhr-Lauf als auch beim Meisterschaftslauf um 11.30 trotz durchaus störendem Gegenwind haben bewiesen, dass die Strecke schnell und gut zu belaufen war. Bei Laufticker.de, einem Laufsportmagazin im Internet, stellt Jörn Harland fest: „Beeindruckende Leistungen auf einem relativ schnellen Kurs begeisterten das Publikum...Das insbesondere von den Athleten und Betreuern erwartete Gedränge auf der Strecke durch Überraschungen blieb aus. Das Spitzenfeld der Männer konnte problemlos seine Bahnen ziehen.“

Abgerundet wurde der Eindruck des rundum gelungenen Geburtstags des Griesheimer Straßenlaufs durch eine reibungslose Organisation, warme Duschen, zügig durchgeführte Siegerehrungen sowie Speisen und Getränke zu moderaten Preisen.

▲ kh 17.4.2011 Bilder: [zoeller-foto](#) (4) Stefan Thiele (2) Ergebnisse: [35. DM](#) [40. Merck-Straßenlauf](#)

[Mehr Presse](#)

---

## Deutsche Halbmarathonmeisterschaften beim Griesheimer Merck-Straßenlauf

Pressekonferenz zur DM erfährt große Resonanz - [Weitere aktuelle Presseberichte hier](#)

**Griesheim, 12. April 2011** – Eine Doppelveranstaltung stemmt das erfahrene Organisationsteam des TuS Griesheim unter der Leitung von Thomas Zöller am Sonntag, 17. April. Um 9 Uhr startet zunächst der traditionelle Griesheimer Merck-Straßenlauf mit Halbmarathon und 10 km. Zum 40. Auflage des Straßenlaufklassikers werden etwa 700 Teilnehmer erwartet.



Von links: Dirk Sulzmann (Merck), Anja Wolf-Blanke (HLV), Gabriele Winter (Griesheim), Sebastian Dehmer / Bild: [zoeller-foto](#)

Höhepunkt und Knüller der Veranstaltung ist die Austragung der 35. Deutschen Straßenlaufmeisterschaften im Halbmarathon. Um 11.30 ertönt der Startschuss zum Meisterschaftslauf, in dem ebenfalls etwa 700 Läuferinnen und Läufer aus 220 Vereinen ihre Meister in der Eliteklasse und in allen Seniorenklassen ermitteln. Der topfebene zuschauerfreundliche Wendepunkt auf der Griesheimer Hauptstraße verspricht schnelle Zeiten. Bestzeiten können purzeln, bei den Senioren sind Angriffe auf Deutsche Seniorenbestleistungen zu erwarten. An Zuschauern und Betreuern läuft jeder Sportler achtmal vorbei, bevor das Ziel auf der Tartanbahn im TuS-Stadion erreicht ist, dem Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung.

„Beim Halbmarathon haben sich 16 Titelverteidiger in 20 Kategorien angemeldet“, teilte Thomas Zöller auf der gut besuchten Pressekonferenz am 12.4. in den Räumen des Hauptsponsors Merck in Darmstadt mit. Beide Meister des Vorjahres wollen ihre Titel verteidigen. Sowohl Stefan Koch (LG Braunschweig) mit persönlicher Bestzeit von 63:35 bei den Männern als auch Ingalena Heuck (LG Stadtwerke München) starten in Griesheim. Für Andre Pollmächer (rhein-marathon düsseldorf) ist 2011 das Jahr seines Comebacks in den Wettkampfsport. Weit vorne zu erwarten ist auch der für SG Spergau startende Falk Cierpinski.

Auch die letztjährige Vizemeisterin Bernadette Pichlmaier von der LAG Mittlere Isar ist erneut am Start. Mit deutscher Jahresbestzeit von 1:15:24, gelaufen am 3.4. in Berlin, kommt Melanie Schulz (LG Ohra-Hörselgas) in die Sportstadt Griesheim.

Apropos Sportstadt Griesheim – dass das Jubiläum „40 Jahre Straßenlauf in Griesheim“ überhaupt gefeiert werden kann, ist eine Erfolgsgeschichte, die sich auf vielen Schultern gründet. Nicht zuletzt und ganz besonders gilt der Dank der Veranstalter ganz wesentlich der stets unbürokratischen und tatkräftigen Unterstützung der Stadt Griesheim, den Mitarbeitern des Ordnungsamts, des Bauhofs, der Freiwilligen Feuerwehr und allen nicht namentlich genannten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Hoch motiviert für das Meisterschaftsrennen in seiner Heimatstadt und für seinen Heimatverein TuS Griesheim zeigte sich auf der Pressekonferenz auch Sebastian Dehmer. „Ich mag den Wendepunkt und werde alles geben, um mit einer Zeit unter 1:10 in die Top Ten zu laufen“, taxiert der ehemalige Triathlon-Juniorenweltmeister vorsichtig sein aktuelles Leistungsvermögen.

Die Teilnehmerliste und weitere Informationen zur Deutschen Halbmarathonmeisterschaft finden sich im Internet unter [www.griesheimer-strassenlauf.de](http://www.griesheimer-strassenlauf.de) und [www.dm-hm.2011.de](http://www.dm-hm.2011.de).

 kh 13.4.2011

Weitere Infos: [Aktuelle Presseberichte](#) [Deutsche Halbmarathonmeisterschaften](#) [40. Merck-Straßenlauf](#)

---

## Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften in Griesheim

### Viele Titelverteidiger starten beim 40-jährigen Straßenlaufjubiläum am 17. April

Der Griesheimer Merck-Straßenlauf besitzt auch für die deutschen Spitzenläufer aller Altersklassen große Anziehungskraft. Fast 700 Langstreckler sind alleine für den Lauf zur Deutschen Halbmarathonmeisterschaft am 17. April in Griesheims City gemeldet. Die Veranstalter von den TuS-Leichtathleten mit Thomas Zöller an der Spitze des Organisationsteams freuen sich über den tollen Zuspruch, werden doch die Meldezahlen aus den Meisterschaftsorten der Vorjahre deutlich übertroffen.

Wenn um 11.30 Uhr an der Jahnstraße der Startschuss zu den 35. Deutschen Straßenlaufmeisterschaften fällt, wollen beide Titelträger aus 2010 ihre Titel verteidigen. Sowohl Stefan Koch von der LG Braunschweig (persönliche Bestzeit 63:35) bei den Männern als auch Ingalena Heuck (LG Stadtwerke München) kommen gut vorbereitet nach Griesheim. So kehrte die 25-jährige Sportstudentin eben erst aus einem Höhentrainingslager in Marokko zurück. Auch die letztjährige Vizemeisterin Bernadette Pichlmaier von der LAG Mittlere Isar ist erneut am Start. Für Andre Pollmächer, der für „rhein-marathon düsseldorf“ startet, ist 2011 das Jahr seines Comebacks, wir dürfen gespannt sein.

Für den TuS Griesheim starten u.a. der ehemalige Triathlon-Juniorenweltmeister Sebastian Dehmer und der amtierende M40-Hessenmeister Michael Obst.

Auch in den Altersklassen bis hoch zur M75 und W70 werden die Deutschen Meister ermittelt. 14 Titelverteidiger haben ihr Kommen angesagt, darunter Jürgen Theofel (M50, FV Wallau), Werner Bauknecht (M55, LAC Asics Tübingen), Winfried Schmitt (M60, TuS Köln rrh.) und Walter Koch (M70, LAC Asics Tübingen).



PROGRAMMHEFT [öffnen](#)



TEILNEHMERLISTE [öffnen](#)

## Strecke / Zeitplan / Anwohnerinfo

Für die Jubiläumsveranstaltung wird der Streckenverlauf auf Wunsch vieler direkt in die Griesheimer Innenstadt verlegt. Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung ist das TuS-Stadion an der Jahnstraße, wo auch das Ziel steht. Die Laufstrecke ist als zuschauerfreundliche Wendepunktstrecke auf der Wilhelm-Leuschner-Straße zwischen Oberndorfer Straße und Flughafenstraße ausgelegt.

Für die erforderlichen Straßensperrungen rund um die Wilhelm-Leuschner-Straße am 17. April bittet der Veranstalter die Griesheimer Bürger schon jetzt um Verständnis. Zwischen 7 und 15 Uhr ist die Wilhelm-Leuschner-Straße ab der Kreuzung Oberndorfer Straße / Pfützenstraße bis zur Flughafenstraße sowie ab der B26 die Jahnstraße bis zur Einfahrt TuS-Sportgelände an diesem Tag gesperrt (siehe die „Anwohnerinformation“ im Kasten nebenan, die in den nächsten Tagen auch an die Griesheimer Bürger verteilt wird).

Der erste Lauf des Tages über 10 km startet um 8.55 Uhr an der Wilhelm-Leuschner-Straße / Jahnstraße. Um 9 Uhr startet der für jedermann offene Halbmarathonlauf, bei dem u.a. die Griesheimer Stadtmeister ermittelt werden. Höhepunkt des Tages ist der Deutsche Meisterschaftslauf um 11.30 Uhr. Entlang der Strecke gibt es Live-Musik, auf dem Sportgelände des TuS Griesheim planen die Veranstalter ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm, zu dem Besucher herzlich eingeladen sind.

Für den 10-km- und Halbmarathonlauf um 9 Uhr können sich alle laufwilligen Sportler noch bis 14. April online unter [www.griesheimer-strassenlauf.de](http://www.griesheimer-strassenlauf.de) anmelden. Weitere Informationen zum Griesheimer Straßenlaufjubiläum finden Sie auf [www.griesheimer-strassenlauf.de](http://www.griesheimer-strassenlauf.de) und jeden Samstag an dieser Stelle.

 kh 31.3.2011

Weitere Infos: [Deutsche Halbmarathonmeisterschaften](#) [40. Merck-Straßenlauf](#) [Aktuelles](#)

## 17. April 2011: Deutsche Straßenlaufelite zu Gast in Griesheim

### Deutsche Halbmarathonmeisterschaften beim 40. Griesheimer Merck-Straßenlauf

Ein sportliches Großereignis steht Griesheim bevor: am Sonntag, 17. April, kämpft Deutschlands Laufelite auf Griesheims Straßen um die Deutschen Meistertitel im Halbmarathon. Anlässlich der Jubiläumsveranstaltung „40. Griesheimer Merck- Straßenlauf“ hat der Deutsche Leichtathletikverband der TuS-Leichtathletikabteilung die Austragung der Deutschen Halbmarathonmeisterschaften übertragen.

Damit würdigt der DLV den Geburtstag „40 Jahre Straßenlauf in Griesheim“ - eine Erfolgsgeschichte, die sich auf vielen Schultern gründet. Neben den jeweiligen Orgateams, seit einigen Jahren unter der Leitung von Thomas Zöllner, und den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern gilt der Dank ganz wesentlich der stets unbürokratischen und wohlwollenden Unterstützung der Stadt Griesheim.

So konnte für die Jubiläumsveranstaltung der Streckenverlauf auf Wunsch vieler direkt in die Griesheimer Innenstadt verlegt werden. Für die Griesheimer Zuschauerinnen und Zuschauer und die Gäste aus ganz Deutschland ist es sicher ein besonderes Erlebnis, das prominente Starterfeld live und hautnah zu erleben. Ein weiterer zuschauerfreundlicher Höhepunkt ist der Zieleinlauf im TuS-Stadion an der Jahnstraße, dem Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung.

Die Laufstrecke ist als zuschauerfreundliche Wendepunktstrecke auf der Wilhelm-Leuschner-Straße zwischen Oberndorfer Straße und Flughafenstraße ausgelegt. Für die erforderlichen Straßensperrungen rund um die Wilhelm-Leuschner-Straße am 17. April bittet der Veranstalter die Griesheimer Bürger schon jetzt um Verständnis - Details hierzu werden in Kürze an dieser Stelle bekannt gegeben.

Der Meisterschaftslauf wird um 11.30 Uhr an der Kreuzung Wilhelm-Leuschner-Straße/Jahnstraße gestartet. Hier geben sich Deutschlands Spitzenläufer im Elitebereich ebenso wie im Seniorenbereich ein Stelldichein, erwartet werden etwa 500 Sportler. Auf der schnellen flachen Strecke können Bestzeiten purzeln, bei den Senioren sind Angriffe auf die Deutschen Seniorenrekorde zu erwarten.

Aber auch der Breitensport kommt keineswegs zu kurz. Bereits um 9 Uhr wird, ebenfalls auf der Meisterschaftsstrecke, der „normale“ Griesheimer Merck-Straßenlauf in der 40. Auflage gestartet, wie immer mit Halbmarathon- und 10-km-Lauf. Die Griesheimer Sportlerinnen und Sportler kämpfen hier erneut den Titel des Stadtmeisters im Halbmarathon. Für den Lauf um 9 Uhr können sich alle laufwilligen Sportler noch bis 14. April online unter [www.griesheimer-strassenlauf.de](http://www.griesheimer-strassenlauf.de) anmelden.

Die Vorbereitungen für das Griesheimer Laufereignis laufen auf Hochtouren. Weitere Informationen zum Griesheimer Straßenlaufjubiläum finden Sie auf [www.griesheimer-strassenlauf.de](http://www.griesheimer-strassenlauf.de) und immer wieder an dieser Stelle.

 kh 23.3.2011

Weitere Infos: [Deutsche Halbmarathonmeisterschaften](#) [40. Merck-Straßenlauf](#) [Aktuelles](#)

---

## Wolfskehlen: Crosslauf bei den Wölfen

### Sebastian Dehmer dominiert den Hauptlauf

**20.2.11 Wolfskehlen** Kleines Jubiläum im Land der „Wölfe“, wie die Sportler des TSV Wolfskehlen gelegentlich gerne genannt werden. Zum 35. Mal trafen sich am Sonntag (20.2.) die Crossläufer auf dem Gelände rund um die Sandkaute am malerischen Anglersee und berühmten Rodelberg. Ein paar Schneeflocken und kalter Wind waren für die 390 Teilnehmer kein Hinderungsgrund, um beim **Crosslauf des TSV Wolfskehlen** aktiv dabei zu sein.

Sebastian Dehmer heißt der Sieger des Tages im Langstreckenrennen der Männer über fünf große Runden bzw. 7600 Meter. Dehmer, der in der vergangenen Saison für den Bundesliga-Triathlon-Club Carboo4U TuS Griesheim startete und sich in diesem Jahr schwerpunktmäßig dem Laufen widmen will, gewann locker und ungefährdet in 24:14 Minuten.

Aber auch in den Altersklassen trumpten die Athleten des TuS Griesheim auf. Ebenfalls im Langstreckenrennen feierte Neuzugang Benjamin Dornhoff mit seinem zweiten Platz in der M30 mit 30:41 Minuten einen tollen Einstand. Hinter ihm bestieg Heiko Witteborg nach 31:13 min ebenfalls das M30-Podium. Zusammen mit Sascha Gimmler als Fünfter der M35 (32:45) feierte das Trio auch den Mannschaftssieg in der M30/35.

In der M40/45 drehten Thomas Zöller in 32:08 (7./M45) und Peter Stjepovic in 32:27 (8./M45) ihre Runden nicht allzuweit voneinander entfernt.

Einen weiteren starken Lauf zeigte Axel Seipel. Mit seinem Erfolg in der M60 in 25:31 min ist ihm auch der M60-Sieg in der Carboo4U Cross Trophy nicht mehr zu nehmen. Auch der zweite Platz ging durch Wolfgang Heß (29:38) an die TuS-Leichtathleten.



Die TuS-Damen standen dem nicht nach. Ulli Seifert lief im Frauenlauf über 3800 Meter mit 17:46 auf Platz 2. Kathrin Witteborg erlief sich in der W20 den fünften Platz on 16:47 min.

Bei den Jugendlichen legte Sebastian Hanson einen Doppelstart mit Doppeltreppchenplatz hin. Seinem zweiten Platz über 3800 Meter in 13:43 folgte beim Cross-Sprint über 800 Meter der dritte Platz in 2:11 Minuten. Sebastian Theil erreichte im Schülerlauf über 1500 Meter mit 5:36 min den fünften Platz.



Wie immer in Wolfskehlen hatte sich auch der TuS-Laufnachwuchs zahlreich eingefunden. Die Wehrsteinbrüder Johannes und Lukas feierten einen tollen Wettkampfeinstand. Johannes erreichte in der M13 in 5:43 über 1500 Meter den vierten Platz. Lukas platzierte sich in der M11 mit 2:55 über 800 Meter auf Platz 5. Gemeinsam mit Niklas Bischof und Jan Zelinger

(beide 3:10) erkämpfte sich das Trio in der M10/11-Mannschaftswertung den dritten Platz. Auch die B-Schülerinnen liefen mannschaftlich geschlossen auf Platz 3, mit Laura Honsberg (6:13, 3./W13), Michelle Dasler (6:41, 9./W12) und Tamara Bischof (6:43, 7./W13). Einen Superlauf zeigte hier Laura Honsberg. Sie leistete als Laufzweite lange Zeit viel Führungsarbeit, bevor sie im Endspurt drei Läuferinnen vorbeiziehen lassen musste.

kh 25.2.2011 Bilder: [zoeller-foto](#) Bericht im [LaufReport](#)

---

## **TuS-Mehrkämpfer holen zwei Kreismeistertitel Bei den Mehrkampfmeisterschaften in der Darmstädter BSZ-Halle**

**13.+20.2.11 Darmstadt** Zahlreich und erfolgreich präsentierte sich der Mehrkampfnachwuchs des TuS Griesheim bei den **Mehrkampf-Hallenkreismeisterschaften** am 13. und 20. Februar in Darmstadt.

Bei den Schülerinnen A in der Altersklasse W14 ging Ramona Resch an den Start. Sie belegte im Weitsprung und im Hochsprung jeweils den 9. und 10. Platz. Bei den sehr emotionsgeladenen 60m-Sprint-Vorläufen konnte sie sich fürs Finale qualifizieren und belegte im Endlauf mit 8,73 sec den 3. Platz.

Bei den D-Schüler/innen war das Teilnehmerfeld wie immer sehr groß. Hier konnte sich Fabienne Klinger in der W9 gut behaupten und belegte im Dreikampf mit 764 Punkten den 6. Platz. Noel Steinmann sammelte in der M8 erste Wettkampferfahrungen und erreichte mit 399 Pkt. Platz 16.

Bei den Schülerinnen B waren Melanie Grotz, Michelle Barthel, Gesa Fischer, Yasmine Hartmann und Annika Schulz am Start. Melanie Grotz in der Altersklasse W12 belegte beim Weitsprung mit 3,65 m den 9. Platz und erkämpfte sich im Hochsprung mit übersprungenen 1,21 m den 3. Platz



C-Schüler/innen Vierkampf: Fabian Hassa, Isabell Resch,

Daniel Wurm

A- und D-Schüler/innen: Fabienne Klinger, Ramona Resch, Noel Steinmann

C-Schüler/innen Dreikampf: Anna Schottenheimer, Josy Parab, Louisa Rampoldt, Sina Wissmann, Eva Frankfurth, Leon Steinmann

B-Schüler/innen: Yasmine Hartmann, Melanie Grotz, Michelle Barthel, Gesa Fischer, Annika Schulz

In der W13 wurde Annika Schulz im Kugelstoßen mit 5,34 m Siebte und im Weitsprung mit 3,85 m Zwölfte.

Auch Yasmine Hartmann nahm die Kugel in die Hand und wurde mit 3,41 m Neunte. Im Weitsprung belegte sie mit 3,27 m den 17. Platz, gefolgt von Gesa Fischer, die mit 3,25 m auf den 18. Platz kam. Auch Michelle Barthel zeigte gute Leistungen und wurde im Weitsprung mit 4,20 m Zehnte. Im Kugelstoßen und Hochsprung belegte sie jeweils den vierten Platz mit gestoßenen 6,27 m und übersprungenen 1,30 m.

Bei den 10- und 11jährigen C-Schüler/innen gingen neun Athleten des TuS Griesheim an den Start. Hier wurden Drei- und Vierkämpfe ausgetragen.

Bei den Dreikämpfern setzte sich Leon Steinmann in der M11 gegen die gesamte Konkurrenz durch und wurde mit 988 Pkt. Hallenkreismeister in seiner Altersklasse.

Auch bei den Dreikämpferinnen waren die TuS-Athletinnen ganz vorne dabei. So konnte sich Eva Frankfurth in der W10 gegen die gesamte Konkurrenz durchsetzen und wurde mit 980 Punkten Hallenkreismeisterin. Sina Wissmann musste nur Alicia Müller von der LG Reinheim/Roßdorf den Vortritt lassen und wurde mit 952 Punkten hervorragende Dritte. Louisa Rampoldt konnte sich mit 876 Pkt. den achten Platz sichern und Anna Schottenheimer wurde mit 847 Pkt. Zwölfte im Wettbewerb. In der Altersklasse W11 belegte Josy Parab in ihrem Dreikampf mit 893 Pkt. den 12. Platz.

Bei den Vierkämpfen der C-Schüler/innen kam zum 50 m-Sprint, Weitsprung und Ballwurf der Hochsprung ab dieser Altersklasse neu hinzu. Auch hier waren TuS-Athleten am Start. Daniel Wurm belegte in der M10 mit 1.093 Pkt. den hervorragenden zweiten Platz. Isabell Resch zeigte in ihrem Vierkampf Nerven und belegte bei der W10 mit 1.176 Pkt. einen guten dritten Platz. Fabian Hassa bewies in der M11 sein Können und kam im Vierkampf mit 995 Pkt. auf den achten Platz.

In der Mannschaftswertung belegten die Schülerinnen C mit 4.548 Pkt. einen guten dritten Platz.

 **mr 25.2.2011 Bilder: Resch**

---

## **Am Faschingsdienstag: Die TuS-Läufer erstürmen den Frankenstein**

**Castle-Run**  
**Frankensteinlauf**



**TuS**  
**GRIESHEIM**

Am Faschingsdienstag (8.März) ist es wieder soweit: die TuS-Leichtathleten treffen sich zum traditionellen Frankensteinlauf. Gäste sind wie immer herzlich willkommen. Alle weiteren Infos zur Anmeldung, Gruppen-/Starteinteilung und Logistik gibt es [hier](#).

 **kh 24.2.2011 Einladung zum [Castle Run auf die Burg Frankenstein](#)**

---

## Die M60 holt sich die Crosslauf-Regionalmeisterschaft

### Auch in Jügesheim wurde gelaufen

**6.2.11 Trebur** Das M60-Team der TuS-Leichtathleten wiederholte den Mannschaftserfolg vom vergangenen Sonntag nunmehr beim **Treburger Crosslauf** auf Südhessenebene. Im letzten Lauf der hervorragend besuchten und organisierten Veranstaltung des TV Trebur war das Team mit Axel Seipel (23:01 min), Klaus Hofmann (23:43), Dr. Rudolf Ziegler (24:34) und Wolfgang Heß (26:03) über 5600 Meter nicht zu schlagen. Axel Seipel holte sich auf der abwechslungsreichen und knackigen Rundstrecke mit Passagen auf Sand, Wiese und Aschenbahn zudem den M60-Einzeltitel.

Ebenso erfreulich sind auch die Vizemeistertitel von Ulli Seifert (W45) in 16:26 auf der 3500-m-Strecke, Heiko Witteborg (M30) auf der Langstrecke über 7000 Meter in 27:18, Helder Monteiro (M35) in 30:36 und Klaus Hofmann in der M60. Das Männerteam mit Heiko Witteborg, Peter Stjepovic (29:20) und Thomas Zöllner (30:02) bestieg als Dritte ebenfalls das Podium.



Die Laufjugend: Leon Steinmann, Jan Zelinger  
Niklas Bischof, Fabian Hassa, Tamara Bischof,  
Anja Zelinger, Noel Steinmann, Niklas Hassa



Die Frau: Ulli Seifert



Die M60er: Axel Seipel, Klaus Hofmann, Dr. Rudolf Ziegler, Wolfgang Heß

Beim Zwergenlauf, dem Auftakt der Veranstaltung, für die Jüngsten über 400 Meter ohne Zeitnahme waren mit Anja Zelinger und Niklas Hassa zwei Geschwisterkinder der TuS-Laufjugend mit Spaß dabei. Bei den anderen Schülerläufen ging es neben dem Spaß am



Laufsport auch um Wettkampf-Feeling und Platzierungen. Das sechsköpfige TuS-Aufgebot, betreut von Petra Bischof, zeigte gute Leistungen. Bei den C-Schülern über 700 m lief das Team mit Leon Steinmann (2:42), Fabian Hassa (2:57) und Niklas Bischof (3:01) auf Platz Sieben. Nur eine Sekunde später war Jan Zelinger im Ziel. Sechster bei der M8 wurde Noel Steinmann in 3:25 min. Tamara Bischof war in der W13 nach 1400 Metern Crossgelände in 6:28 min im Ziel.

**5.2.11 Jügesheim** Aber nicht nur in Trebur wurde gelaufen. Bereits am Samstagnachmittag um 15 Uhr fiel in Jügesheim der Startschuss zum letzten Lauf der beliebten **Jügesheimer Winterlaufserie**. Gut ins Konzept passte der vermessene 10-km-Lauf Michael Obst im Hinblick auf die Vorbereitung für die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften im April bei uns in Griesheim. Aus dem Lauftraining mit relativ hohem Kilometerumfang heraus gewann er als Einlaufzwölfter die M40 in 34:26 min. Bei starkem Wind im Jügesheimer Wald schloss Mike Janovsky (M20) seine Laufserie mit seiner schnellsten Serienzeit von 37:49 ab. M40er Christoph Linnert kam mit 40:29 ins Ziel, Brendan Richardson in der M45 mit 43:04. Bemerkenswert: über 100 der 472 Starter blieben unter der begehrten 40-Minuten-Grenze - eine solch hohe Quote erlebte man dort schon lange nicht mehr.

kh 7.2.2011 Bilder: [zoeller-foto](#) (5) Oliver Hassa (1) Bericht im [LaufReport](#)

---

## Crosslaufmeisterschaften des Kreises im Roßdorfer Zahlwald

### Franzi Linne gewinnt den Frauenlauf

**30.1.11 Roßdorf** Mit großem Aufgebot sind die TuS-Leichtathleten beim **Zahlwald-Cross** in Roßdorf erschienen. Geschieden hat die Sonne, gestrahlt haben die Veranstalter. 325 Crossfans im Ziel bedeuten schließlich neuen Teilnehmerrekord. Gefroren haben manche Zuschauer und Betreuer trotz Sonne bei nur knapp über Null Grad. Abgesehen von der Aschenbahn im Start- und Zielbereich war die bewährte Cross-Strecke rund um das Stadion am Zahlwald hart gefroren und gut zu belaufen. Im Rahmen der Wettkämpfe wurden wie schon seit einigen Jahren die Crosslaufmeister des Kreises Darmstadt-Dieburg ermittelt.

### Schülerläufe: Leon Steinmann holt den Titel

Leon Steinmann holte den ersten Titel des Jahres für die TuS-Mehrkämpfer. In der M11 setzte er sich auf der großen Runde über ca. 1350 Meter in 5:50 Minuten knapp gegen Felix Treichel vom ASC Darmstadt durch. Einen weiteren Podiumsplatz erlief sich Michelle Dasler als Dritte in der W12. Durchweg gute Mittelfeldplatzierungen erreichten die weiteren TuS-Mehrkämpfer zwischen 9 und 14 Jahren: Noel Steinmann 8./M8, Loreen Dasler 5./W9, Josy Parab 7./W11, Fabian Hassa 11./M11, Jan Zelinger 5./M10, Niklas Bischof 9./M10, Laura Honsberg 4./W13, Tamara Bischof 8./W13.

Einen erfreulichen zweiten Mannschaftsplatz holten sich die B-Schülerinnen mit Laura Honsberg, Michelle Dasler und Tamara Bischof. Den dritten Platz bei den C-Schülern erkämpften sich Leon Steinmann, Jan Zelinger und Niklas Bischof.

Die Jugendlaufgruppe war durch Sebastian Theil vertreten. In der M15 erreichte er mit 8:01 min über 1850 m den siebten Platz.

## 6 Titel für die Seniorinnen und Senioren



Franzi Linne gewinnt den Frauenlauf

Gut besucht und stark wie nie besetzt waren die beiden Läufe der Aktiven und Seniorenklassen. Die M50 und älter hatte im gemeinsamen Lauf mit den Frauen und der A-Jugend vier Runden und 5550 Meter zurückzulegen.

Als Einlaufdritter zeigte A-Jugend-Kreismeister Sebastian Hanson gute Form. Erst nach zwei gemeinsamen Runden mit dem Gesamtsieger Uwe Bernd musste er etwas abreißen lassen und wurde im Ziel mit 20:56 min gestoppt.

Ihm auf den Fersen war die Siegerin des Frauenlaufs, Franzi Linne. Als Einlaufvierte war sie nach langer Verletzungspause bereits wieder flott unterwegs (21:07). Gut drauf waren auch die beiden anderen TuS-Damen, Kathrin Witteborg als Hauptklassen-Dritte (24:42) und Petra Bischof als W40-Kreismeisterin in 26:50. Das Frauentrio holte sich den Vizemeistertitel in der Mannschaftswertung.

In der stark besetzten M60 läuft Axel Seipel mit seinem Sieg in glatten 23:00 Minuten weiter auf der Erfolgsspur. Auf Kreisebene folgten auf den Plätzen 2 bis 4 Klaus Hofmann (23:54), Rudolf Walter (25:55) und Wolfgang Heß (26:46). In der M65 holte sich Heinz Heitzenröder den Kreistitel in 24:59 min. Damit wurde der Mannschaftstitel in der M60 und älter zur klaren Angelegenheit für den TuS Griesheim.

Der letzte Lauf der Veranstaltung war den Männern M30 bis M45 vorbehalten. Ein spannender TuS-interner Zweikampf entwickelte sich hier zwischen Heiko Witteborg (M30) und Gerd Geisenhof (M45). Erst im Endspurt konnte sich mit Heiko der Jüngere in 29:40 min knapp durchsetzen und sich M30-Platz 2 sichern. Für Gerd dagegen bedeuteten seine 29:42 der Kreismeistertitel in der M45. In der M40 lief Peter Stjepovic in 32:03 auf den sechsten Platz. Das Team Witteborg/Geisenhof/Stjepovic holte sich den dritten Platz.

## Erfolgreiche Mehrkämpfer beim Hallensportfest in Höchst

**23.1.11 Höchst** Am vergangenen Sonntag (23.1.) fand das 17. **Hallensportfest des TSV Höchst** im Odenwald statt.

Die Mehrkämpfer des TuS Griesheim waren zahlreich mit dabei und konnten sich gegen die Konkurrenz gut behaupten.

Daniel Wurm als einziger männlicher TuS-Teilnehmer belegte in der Altersklasse M10 beim Sprinter-Dreikampf den 5. Platz mit 744 Punkten. Im Hochsprung zeigt er sein ganzes Können und belegte mit übersprungenen 1,13 m den 1. Platz.

Bei den Schülerinnen W10 gingen Marcia Barthel und Isabell Resch an den Start. Im Sprinter-Dreikampf über 2 x 30 m und 1 x 200 m belegte Isabell Resch den 6. Platz mit 741 Pkt., gefolgt von Marcia Barthel, die mit 543 Pkt. auf den 9. Platz kam.



Beim Hallensportfest in Höchst:  
auf der Matte: Michelle und Marcia Barthel, Ramona und Isabell Resch, Melanie Grotz, Daniel Wurm  
vor der Matte: die Staffel der C-Schülerinnen mit Marcia Barthel, Louisa Rampoldt, Eva Frankfurth, Isabell Resch

Beim Hochsprung, der für die Altersklasse W10 neu hinzu kam, belegte Isabell Resch mit übersprungenen 0,95 m den 2. Platz.

In der Altersklasse W12 ging Melanie Grotz für den TuS Griesheim an den Start. Beim Sprinter-Dreikampf belegte sie mit 755 Pkt. einen guten 5. Platz. Im anschließenden Hochsprungwettbewerb belegte sie mit persönlicher Bestleistung von 1,31 m den 1. Platz.

Auch Michelle Barthel in der Alterklasse W13 zeigte ihr ganzes Können und erkämpfte sich im Hochsprung mit übersprungenen 1,34 m den 2. Platz. Im Kugelstoßen ließ sie die Konkurrenz hinter sich und wurde mit 7,04 m Erste.

Ramona Resch in der Altersklasse W14 belegte im Sprinter-Dreikampf mit 903 Pkt. den 3. Platz. Beim Hochsprung wurde sie mit übersprungenen 1,25 m Zweite. Im Kugelstoßen belegte sie ebenfalls den 3. Platz.

Der finale Höhepunkt des Sportfestes waren natürlich die Staffelläufe. Hier ging für den TuS Griesheim die Staffel der C-Schülerinnen mit Eva Frankfurth und Louisa Rampoldt, die extra für diese Staffel angereist waren, sowie Marcia Barthel und Isabell Resch an den Start. Die Mädchen gaben auf den 4 x 100 m alles und erkämpften sich mit 1:16,3 min den hervorragenden 2. Platz.

## Hessische Senioren-Hallenmeisterschaften in Hanau



**Erfolgreiches TuS-Team: 7 Starter - 9 Starts - 9**

### Podiumsplätze

**23.1.11 Hanau** Ausschließlich Podiumsplatzierungen erlief sich das 7-köpfige TuS-Leichtathletik-Team bei den **Hessischen Hallenmeisterschaften** der Senioren und Seniorinnen am vergangenen Sonntag (23.1.) in Hanau. Spaß gemacht hat es allen - am meisten aber strahlte der Trainer: zur Freude über das Abschneiden seiner Schützlinge gesellte sich die Freude über den eigenen Hessenmeistertitel. Doch der Reihe nach...



Ute in den Startblöcken / Heinz auf dem Weg zum Titel...und auf dem Podium

**800 Meter:** Seinen ersten Hallenstart überhaupt absolvierte Bernhard Zwingel in der M55 über die Distanz, die der erfahrene Mittelstreckler schon vor 25 Jahren gerne und schnell lief. Hinter einem übermächtigen Peter Czech vom TuS Weilmünster lief Bernhard kontrolliert und ungefährdet zum Vizemeistertitel in respektablen 2:33,69 Minuten. „Früher war das meine 1000-Meter-Zeit“, kommentierte Bernhard zufrieden in Erinnerung an „alte Zeiten“.

In der M60 war für Klaus Hofmann bereits nach der ersten Runde klar, dass er gegen seine beiden Altersklassenkonkurrenten diesmal auf verlorenem Posten stand. Dem Trainingsrückstand entsprechend lief er in 2:48,48 auf den dritten Platz.

Ein interessantes von Taktik geprägtes Rennen entwickelte sich in der M65. Heinz Heitzenröder reihte sich zunächst an der dritten Position mit moderatem Abstand zum Führungsduo ein. In der vierten und letzten Runde schloss er auf, um rechtzeitig vor der letzten Kurve entschlossen vorbeizuziehen. Das Vertrauen in seine Spurtstärke war gerechtfertigt, die entscheidenden zwei Meter Vorsprung hielt er bis ins Ziel. In 2:45,37 überquerte er mit hoch erhobenen Armen das Ziel als hessischer M65-Meister.

Hallenneuling Petra Bischof absolvierte ihr Hallendebüt über 800 Meter und erreichte mit 3:03,44 Minuten den dritten Platz.



Siegerehrungen am laufenden Band: Petra / Wolfgang / Klaus / Bernhard

**400 Meter:** Das packendste Duell aus TuS-Sicht war neben dem 800-m-Lauf der M65 beim 400m-Sprint der W50 mit Ute Diefenbach zu beobachten. Ute ging den Lauf verhalten an, bevor sie in der zweiten Runde ihre Chance erkannte und eine fulminante Aufholjagd startete. Unter der lautstarken Anfeuerung des TuS-Anhangs entwickelte sich auf der Zielgeraden ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit Carmen Müller von der LG BEC, am Ende fehlte Ute ein Zehntelsekündchen zum Sieg.

Zwei erste Plätze erliefen sich über 400 Meter Petra Bischof in der W40 mit 84,45 sec und bei ihrem Hallendebüt Astrid Schrädt in der W45 mit 100,91 sec. In der M60 behauptete sich Wolfgang Heß mit guten 72,82 sec auf dem dritten Platz.



Siegerehrung für Astrid und Ute / Die 3 Hallenmädels / Ute beim Kugelstoßen

**Kugelstoßen:** Wie schon vor zwei Jahren trat Ute Diefenbach auch im Kugelstoßen an. Sie verbesserte sich auf 6,74 Meter und wurde damit Hessische W50-Vizemeisterin.

**22.1.11 [Frankfurt-Kalbach](#)** Tags zuvor kämpfte in der Leichtathletikhalle in Frankfurt-Kalbach die A-Jugend um hessische Titelehren. Einziger Starter vom TuS Griesheim war Sebastian Hanson. Mit guten 2:05,93 wurde er in seinem Zeitlauf Dritter und im stark besetzten A-Jugend-Feld Siebter.

## Weitere Ergebnisse im Januar

**22.1.11 Offenbach** Rund um die Suppenschüssel - dem kleinen kreisrunden Kessel im Offenbacher Leonhard-Eißnert-Park am Bieberer Berg - und vor allem kreuz und quer durch die Suppenschüssel verläuft der Cross-Kurs des 2. Offenbacher Crosslaufs. Auf der 4000-m-Strecke lief Axel Seipel in der M60 mit 17:58 min auf Platz 2. Über die doppelte Distanz wurde Thomas Zöller in der M45 Fünfter mit 37:33 min.

**16.1.11 Mörfelden** Einziges TuS-Team bei der 34. Marathon-Staffellauf der SKV Mörfelden war das Carboo4U Team TuS Griesheim. Mit Gerd Geisenhof, Dominic Pluntke, Marco Hunte und Peter Stjepovic erreichte das Quartett den 13. Platz in der Männerwertung mit 3:01:35 Stunden.

**15.1.11 Rüsselsheim** Abschluss der Lindensee-Volkslaufserie, 10 km  
Christoph Linnert 39:43,5 min 9./ M40

**15.1.11 Seligenstadt** Winterlaufserie, 3. Lauf über 10 km  
Rudolf Ziegler 46:42 3./ M55

**9.1.11 Ffm-Kalbach** Hallensportfest, 1000 m  
1000m MJA: 4. Sebastian Hanson 2:49,11

**8.1.11 Jügesheim** Winterlaufserie 10 km  
Niels Vossel 38:34 5./M30  
Mike Janovsky 38:46 6./M20  
Fabian Wagner 48:35 30./M40  
Iris Stolte 49:58 2./W35

 kh 24.1.2011

---

## Die Griesheimer Meister des Sports 2010 Aus der Silvesterbeilage des Griesheimer Anzeigers

**25.1.11 Griesheim** Die Redaktion des Griesheimer Anzeigers hat uns freundlicherweise seine reich bebilderte Silvesterbeilage "Griesheimer Meister des Sports 2010" zur Verfügung gestellt. Die pdf-Datei kann [hier](#) heruntergeladen werden.

 kh 25.1.2011

---

[Home](#)

[Start](#)