

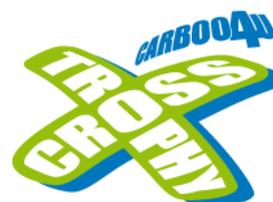
## News und Presse 2013

[Home](#)

[Zum Newsarchiv 2011](#)

[Zu Berichten der Triathlonabteilung](#)

[Start](#)



### Laufknaller mit Kaiserwetter und Teilnehmerrekord Griesheimer Silvesterlauf - der schnellste Silvesterlauf der gesamten Region!

**31.12.13 [Griesheim](#)** Kaiserwetter und der gute Ruf des **Griesheimer Silvesterlaufs** bescherten dem TuS Griesheim einen sehr erfreulichen Teilnehmerrekord. Bei über 500 Meldungen wurden 466 Zieleinläufe registriert. Tolle Stimmung in Griesheim zum Jahresausklang 2013...nicht nur beim Veranstalter, der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim mit Thomas Zöller als bewährtem Orga-Chef.

#### 10 km: Schneller als in Frankfurt

Mitten in einem Winter, der (noch?) keiner ist, verhinderten zwei Äthiopier die Wiederholung von Patrick Langes Sieg aus dem Vorjahr. Gutu Abdeta Oddee und Asrat Abebe Biruk, beide für die LG Eintracht Frankfurt startend, haben ihr Heimatland vor drei Monaten verlassen und leben nun in Viernheim und Mörlenbach. Beide blieben mit pfeilschnellen 30:40 bzw. 30:57 Minuten auf den vermessenen 10 Kilometern unter dem alten Griesheimer Streckenrekord.



Ebenso wie Patrick Lange, der nun wieder für den TuS Griesheim startend mit ebenfalls starken 31:16 min Dritter wurde. Nach gemeinsam gelaufenen 7 Kilometern musste Lange dem Tempo etwas Tribut zollen und kommentierte im Ziel hoch zufrieden und anerkennend: „Scheiße, sind die schnell“. Das Siegertrio bewies zudem, dass man auf einem reinen Waldwegkurs schneller als beim Frankfurter Silvesterlauf unterwegs sein kann - alle drei liefen schneller als der Sieger in Frankfurt.

Siegertrio 10 km: Gutu Abdeta Oddee eingerahmt von Asrat Abebe und Patrick Lange



Gleich am Ziel: Patrick Lange, TuS Griesheim



Start 5km

Das Frauenrennen entschied Jenny Schulz von Skills 04 Frankfurt mit 38:40 min für sich. Sie gewann vor Susan Blatt von der Software AG Team DSW Darmstadt mit 39:52 min und Anna Kusch aus Worms mit 40:12 min.

Viele weitere TuS-Läufer und -Triathleten - viele davon davor und danach in die Organisationsarbeit eingebunden - zeigten ebenfalls gute Laufleistungen. Triathlet Paul Schuster lief mit 33:39 min als Gesamtvierter und Hauptklasse-Dritter ins Ziel. Auf dem Podium liefen weiter Vera Schoormann als W45-Zweite mit 45:39, Moni Kerb (3./W50, 54:46) und Gerd Geisenhof (3./M50, 40:07). Weitere Ergebnisse: Jannik Oeler 33:49 (4./M20), Daniel Schmoll 40:09 (6./M30), Peter Krichbaum 40:18 (4./M50), Karsten Schmidt-Schoormann 41:12 (13./M45), Stephan Godau 43:43 (14./M45), Marius Mohr 44:36 (11./M30), Matthias Fengler 44:44 (16./M45), Ulli Seifert 49:57 (6./W45), Marli Lenhardt 54:20 (7./W45), Norbert Astheimer 54:46 (29./M50).



Start 10 km, von Anfang an vorne: Gutu Abdeta Oddee, Asrat Abebe Biruk, Patrick Lange, Paul Schuster, dazwischen im grünen Trikot Björn Kuttich

### 5 km: Starker Auftritt von Jan Schäfer und Kathrin Witteborg

Einen starken Auftritt auf der 5-km-Strecke zeigte mit Jan Schäfer einer der „Jungen Wilden“ unter den TuS-Langstrecklern. Als Gesamtdritter lief er mit 17:53 Minuten noch vor M40-Sieger Michael Obst mit 17:55 ins Ziel. Gute Form bewies auch Kathrin Witteborg, die W30-Siegerin blieb mit 19:54 erstmals unter 20 Minuten. Die letzten wichtigen Punkte für den SPORHÜBNER-Laufcup sicherten sich W45-Siegerin Marion Peters-Karbstein mit 20:31 und W50-Siegerin Regina Blatz mit 20:47 min.

Imposante 22 TuS-Starter entschieden sich für den 5-km-Lauf, hier die weiteren Podiumsplatzierungen: 3./U18 Johanna Zöller 23:24, 3./M30 Kevin Schad glatte 20:00, 1./M35 Heiko Witteborg 19:54, 2./M40 Sascha Sieverding 18:55, 3./M40 Dirk Neumann 19:01, 3./M45 Halil Ölmez 19:13, 2./M55 Dieter Kleinfeldt 21:18, 3./M50 Marco Hunte 22:44 und Walkerin Ingrid Grimm gewinnt mit 40:36 die W70.

## Schülerläufe: Siege für Leon Günther und Meike Kohlenberger

Auf der 2,1-km-Strecke für die älteren Schüler und Schülerinnen gewann Leon Günther (U16) mit schnellen 7:16 Minuten vor Vereinskollege Max Hammann (U16) mit 7:28. In der U14 lief Miguel Liakidis Alves mit 8:11 min auf den dritten Platz vor Niklas Bischof mit 8:22. Für die U16-Dritte Elena Braun wurden 9:26 min gestoppt.

Auf der kürzesten Strecke des Tages über 1,1 km waren die Meike Kohlenberger und Sophia Hammann, beide U12, mit zeitgleichen 4:49 Minuten die beiden schnellsten Schülerinnen. Auch der dritte Platz der U12 ging mit Swenja Hauschild (4:54) an eine Nachwuchsläuferin der TuS-Leichtathleten. Die Podiumsplätze 2 und 3 in der U8 sicherten sich Marlene Witt (5:54) und Ellena Lenhardt (5:57). In der U10 schließlich lief Noa Hertweck auf den dritten Platz (5:01).



Start Schüler 1,1 km / Schülerlauf 1,1 km: Noa Hertweck (2350), Luca Günther (2346)

## Kurz gemeldet: Weitere Silvesterläufe

**29.12.13 Frankfurt** Beim **Frankfurter Silvesterlauf** starteten Jan Zelinger und Leon Günther im Schülerlauf über 4 km. Und beide liefen auf's Podium. Leon wurde als Gesamtfünfter mit 14:04 min Dritter der M15. Jan erreichte mit 16:46 min in der M12 ebenfalls den dritten Platz.

**31.12.13 Heddesheim** Die **Heddesheimer Meile** ist 7777 Meter lang. Feine Schotterbeläge und Asphaltstrecken wechseln sich auf der landschaftlich interessanten Laufstrecke um das Erholungsgebiet Badensee Heddesheim ab. Den Sieg in der M60 holte sich Dr. Rudolf Ziegler mit 34:04 Minuten.

**21.12.13 Seligenstadt** Auch in der Vorweihnachtswoche holte sich Dr. Rudolf Ziegler den Altersklassensieg in der M60. Die 10-km-Waldstrecke der Seligenstädter **Winterlaufserie** absolvierte er in 46:17 Minuten.

## Auf geht's zum Griesheimer Silvesterlauf Am Silvestertag ab 13 Uhr startet der letzte Wettkampf des Jahres



18. Griesheimer Silvesterlauf: hier geht's zur [AUSSCHREIBUNG](#),  
und hier geht's direkt zur [ANMELDUNG](#).

Wer das zurückliegende Jahr mit einem sportlichen Knaller beschließen will, sollte sich den SPORTHÜBNER **Griesheimer Silvesterlauf** vormerken. Am Silvestertag lädt die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim zur 18. Auflage des SPORTHÜBNER Griesheimer Silvesterlaufs ein.

Start und Ziel befinden sich wieder am Waldspielplatz in Griesheims Goethestraße. Der erste Startschuss fällt um 13 Uhr für die 5-km-Strecke, die besonders für Laufeinsteiger und Walker bestens geeignet ist. Fünf Minuten später messen die Schülerinnen und Schüler bis zu 11 Jahren auf ihrem 1100-Meter-Kurs im Griesheimer Forst ihre Schnelligkeit auf gut befestigten Waldwegen.

Um 14 erfolgt der Startschuss zum Hauptlauf über 10 Kilometer. Den Laufreigen beschließt um 14.05 Uhr der ältere Laufnachwuchs zwischen 12 und 17 Jahren.

Im Hauptlauf möchte der Griesheimer Patrick Lange im TuS-Trikot seinen Erfolg aus dem letzten Jahr verteidigen. Weitere starke Läufer haben bereits zugesagt, darunter der Griesheimer Bundesligatriathlet Paul Schuster, der mehrfache Darmstadt-Marathon-Sieger Raphael Grotti und Triathlonprofi Susan Blatt vom DSW Darmstadt.

Im vergangenen Jahr resümierte Thomas Zöller erfreut: „Das war ein toller Jahreslaufabschluss mit 438 Zieleinläufen“. Auf eine weitere Steigerung der Teilnehmerzahlen ist das Orgateam bestens vorbereitet. Kurzentschlossene können am Silvestertag im Meldebüro in der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule in der Goethestraße, unmittelbar am Waldspielplatz mit Start und Ziel gelegen, nachmelden.

kh 26.12.2013 Bilder: [Thomas Zöller](#) (2)

---

## Kleine DM-Feier der Goldmädels

**20.12.13 Griesheim** Zur „Kleinen DM-Feier“ hatte der Trainer die Goldmädels der W45+ eingeladen. Die Erringung der Deutschen Meisterschaft im 10-km-Straßenlauf am 21. September in Bobingen wurde am 20. Dezember mit einem schönen Läufe im Griesheimer Wald und einem netten Abend im TuS-Heim zum Jahresabschluss noch einmal gefeiert.



Gold-Mädels: Sandra Christmann, Marion Peters-Karbstein, Regina Blatz und (nicht im Bild) Vera Schoormann. Der stolze Trainer war natürlich auch leibhaftig anwesend, nicht nur im gebackenen „Trainer Heinz“-Format.

Übrigens haben die TuS-Leichtathleten im Jahr 2013 insgesamt eine stolze Erfolgsbilanz vorzuweisen. 2013 ist das erfolgreichste Wettkampffahr seit langem. 34 erwachsene Athleten und 11 Nachwuchstalente aus dem Jugend- und Schülerbereich haben auf allen Ebenen zahlreiche Meisterschaften geholt.

kh 22.12.2013 Bild: Heitzenröder

---

## Geballte TuS-Power beim Reinheimer Pokallauf

**14.12.13 Reinheim** Zum 36. Mal lud der TV Reinheim zum **Reinheimer Pokallauf** ein. Weniger einladend war am 14. Dezember leider das trüb-nasse und in den Höhenlagen der Reinheimer 10-km-Strecke auch windige Wetter. Das drückte die Teilnehmerzahlen unter 100, doch die gekommen waren, erfreuten sich nach getaner Laufarbeit an der reichlich bestückten Kuchentheke und der stimmungsvollen Siegerehrung.

Wieder einmal war in Reinheim ein Griesheimer der Schnellste: Björn Kuttich. Nach zwei Dritteln des Rennens, auf den ihm besonders gut liegenden Bergabpassagen, löste sich der TuS-Langstreckler von seinen beiden Mitläufern und lief bei seinem ersten Start in Reinheim noch über 30 Sekunden Vorsprung heraus. Mit flotten 34:20 Minuten lief er die schnellste Siegerzeit seit vier Jahren. Im Vergleich zu einem flachen Zehner muss man in Reinheim etwa eine bis eineinhalb Minuten mehr an Laufzeit einkalkulieren.

Bereits als Neunter ins Ziel lief Heiko Witteborg als Zweiter der M35 mit 40:41 Minuten. Zusammen mit Rudolf Walter, dem M60-Sieger in 48:48, und Heinz Heitzenöder, dem M65-Sieger in 50:12, holte sich das männliche TuS-Quartett auch den Mannschaftssieg.



Alle 6 auf dem Treppchen - der Reinheimer Pokallauf war wieder einmal fest in TuS-Händen: Marion Peters-Karbstein, Kathrin Witteborg, Heinz Heitzenröder, Björn Kuttich, Heiko Witteborg, Rudolf Walter

Im Frauenrennen zeigte Marion Peters-Karbstein mit 43:19 ein starkes Rennen, das sie als zweite Frau und W45-Siegerin beendete. Schneller war nur Stefanie Rexhäuser vom Team Salomon. Das in Pfungstadt wohnende Mitglied der Berglauf-Nationalmannschaft ist manchen noch als Stefanie Wiesmair bekannt. Kathrin Witteborg holte sich nach einem unfreiwilligen Stopp und einer Schrecksekunde wegen eines Umknickers mit 45:09 Minuten dennoch den zweiten Platz in der W30.

kh 15.12.2013 Bild: abrakadabra Weiterer Bericht im [LaufReport](#)

## Teilnehmerrekord beim Weiterstädter Nikolauslauf Griesheimer Jugend topfit beim Nikolauslauf

8.12.13 [Weiterstadt](#) Zufriedene Stimmung bei den TuS-Triathleten. Bei der dritten



Austragung des **Weiterstädter Nikolauslaufs** durch die TuS-Triathlonabteilung - insgesamt war es die 28. Austragung des Traditionslaufs rund um die Waldhütte im Braunshardter Tännchen - registrierte man mit 315 Zielankünften einen Teilnehmerrekord unter TuS-Regie.

Die Griesheimer Schüler und Jugendlichen waren richtig gut drauf und haben sich ihren Schoko-Nikolaus mit massenweisen Podestplätzen redlich verdient. Schon beim ersten 1000-m-Lauf ging es gut los. Marlene Witt wurde mit 5:04 Minuten Zweite in der U8 und konnte damit in ihrem ersten Laufjahr einen weiteren Erfolg hinzufügen. Mit Ellena Lenhardts fünftem Platz in der gleichen

Alterskasse in 5:27 min gab es noch eine tolle Platzierung für die Jüngsten.

Beim zweiten Lauf über einen Kilometer ging es in der U12 erfolgreich weiter. Swenja Hauschild siegte in 4:09 min. bei den Mädchen, Luca Günther (4:04) lief mit einem dritten Platz bei den Jungs ebenfalls auf das Podest.

Gleich zwei TuS-Schüler standen dort oben auch nach dem 2-km-Lauf in der Altersklasse U14. Jan Zelinger gewann die U14 in 7:59 min, Zweiter wurde knapp dahinter Miguel Liakidis Alves. Dominiert wurde dieser Lauf aber eine Altersklasse darüber, in der U16, von Leon Günther, der quasi zum Warmlaufen für die 5 km den Lauf in 7:19 gewann. Auch hier war das Podest rot-weiß geprägt, denn Maximilian Hamman sicherte sich den dritten Platz (7:32). Auch bei den Mädchen gab es in der U16 einen bemerkenswerten zweiten Platz von Elena Brauna, die nach 9:02 min ins Ziel kam.

Erfolgreich weiter für die TuS-Starter ging es auch beim gemeinsamen Start des Hauptlaufs über 5 und 10 Kilometer. So kam Leon Günther als U18-Zweiter mit glatten 18:00 Minuten über 5 km bereits als Fünfter ins Ziel. Benjamin Dornhoff sicherte sich mit 19:18 min den M30-Sieg. Als Zweite der W40 mit 26:03 min behauptete sich Nurdan Ölmez.

Den meisten Zuspruch mit 154 Zieleinläufen fand die 10-km-Distanz. Für die TuS-Starter gab es hier ausnahmslos Podiumsplätze. Als Vierter lief Michael Obst nach 36:36 min ins Ziel und gewann wie tags zuvor in Jügesheim die M40. Dritter in dieser AK wurde Sascha Sieverding mit 40:48 min. Halil Ölmez erreichte in der M45 mit 41:01 den zweiten Platz vor Karsten Schmidt-Schoormann mit 42:37. Sehr zufrieden mit ihrem Auftritt in Weiterstadt war Marion Peters-Karbstein. „Da kann ich nicht meckern. Ich hatte aber auch die ganze Zeit die schnelle Begleitung von Karsten genossen.“ Mit 42:44 lief die W45-Siegerin als zweite Frau ins Ziel. 45:08 min benötigte Regina Blatz bei ihrem erneuten Sieg in der W50. Zweite Plätze erreichten Cathrin Wälzlein mit 46:14 in der W20 und Vera Schoormann mit 46:20 in der W45.





mz/kh 10.12.2013 Bilder: [Thomas Zöller](#) (5)

---

## Winterlaufserien, Adventscross und Adventmarathon Jan Schäfer läuft in Jügesheim zum tollen Hausrekord

**7.12.13 Jügesheim** Es passiert nicht alle Tage, dass es einem Läufer gelingt, seinen Hausrekord über 10 Kilometer auf einen Schlag um ganze 1:45 Minuten zu verbessern. Und das im Winter. TuS-Langstreckler Jan Schäfer hat's gemacht: beim zweiten Durchgang der 34. **Rodgauer Winterlaufserie** am 7. Dezember bei ordentlich kalten, aber trockenen Verhältnissen. Jan erreichte das Ziel im Maingau Energie-Stadion nach 37:19 Minuten.

Auch die anderen TuS-Starter in Jügesheim waren durchweg flott unterwegs. Gesamtfünfter und Hauptklassensieger Björn Kuttich lief mit 33:21 min auf hohem Niveau. Michael Obst (Gesamt-Vierzehnter) sicherte sich um 10 Sekunden schneller als vor vier Wochen an gleicher Stelle den M40-Sieg mit 35:24. Mit 45:34 min auf dem vierten Platz der M60 landete Hermann Blatz. Hans-Konrad Bürklein als Zweiter der M65 steigerte sich im 4-Wochen-Vergleich deutlich auf 51:22 min. Ulrich Löhr war in der M45 nach 62:25 min im Ziel.

Bei den Frauen gewann Regina Blatz mit 42:16 Minuten als zehnte Frau wie gewohnt die W50. Ihr auf den Fersen folgte Cathrin Wälzlein als WHK-Fünfte mit 42:39. Erneut unter 50 Minuten blieb Eva Zöller als Siebte der W45 mit 49:17.

**1.12.13 Pfungstadt** Erster Advent, Crosslauf, Schokoladennikolaus und Pfungstadt gehören zusammen. Seit 45 Jahren. Beim kleinen Jubiläum des **Pfungstädter Adventscross** am 1.

Dezember zeigte sich das Wetter rund um den Sportplatz des TSV Pfungstadt von seiner guten Seite. So auch die TuS-Leichtathleten. So holte sich das Frauenteam über 3160 Meter den Mannschaftssieg nach guten Einzelleistungen von Kathrin Witteborg (13:11 min, 4./W30), Cathrin Wälzlein (13:20, 5./WHK) und Nadine Richter (13:55, 5./W30). Johanna Zöller folgte in der U18 mit 14:20 min.

Über dieselbe Distanz führte die Männer-Mittelstrecke. Hier überzeugte Olaf Koch in 10:42 min als Zweiter der U20. Sebastian Hanson, seit diesem Jahr bereits in der Hauptklasse startend, folgte nur knapp dahinter mit 10:48 min. Weitere TuS-Starter waren Sascha Sieverding (12:10) und Maurice Huth (12:58). Olaf Koch und Sebastian Hanson starteten anschließend nochmals beim Cross-Sprint über 800 Meter. Mit 2:12 für Sebastian Hanson (3./MHK) und 2:13 (4./U20) für Olaf Koch zeigten sie Sprintertalent.

Die Männer-Langstrecke über 7780 Meter beschließt traditionell den Pfungstädter Adventscross. Schnellster TuS-ler war hier mit 27:04 Minuten Björn Kuttich, ab Januar 2014 übrigens auch mit Startpass für den TuS Griesheim ausgestattet und dementsprechend auf Meisterschaften im TuS-Trikot startberechtigt. In der M60 liefen Rudolf Ziegler und Klaus Hofmann nach 36:25 Minuten Hand in Hand ins Ziel.

Bei den Schülerläufen überzeugte Marlene Witt mit ihrem zweiten Platz in der U8, über 1400 Meter wurden 7:59 min für sie gestoppt. In der U16 erlief sich Leon Günther mit 10:35 min einen guten vierten Platz.

**8.12.13 Goldbach** Die Goldbach-Sonntage der Familie Blatz sind gelaufen. Beim „Cross on Edelweiß“, der beliebten 10-km-**Winterlaufserie in Goldbach**, nahmen Regina und Hermann Blatz an den Sonntagen zwischen dem 3. November und 1. Dezember jeden Start war. Regina gewann regelmäßig ihre Altersklasse W50, zuletzt am 24.11. mit 44:33 Minuten und am 1.12. mit 44:44. Hermann Blatz erlief sich in der M60 zumeist einen Podiumsplatz, zuletzt jeweils Platz Zwei mit 64:23 bzw. 47:05 Minuten. Auch den Start am 8.12. ließ er sich nicht entgehen (48:32, 5./M60), während seine Frau in Weiterstadt beim von den TuS-Triathleten veranstalteten Nikolauslauf erfolgreich um weitere SportHübner-Laufcuppunkte kämpfte.

### **TuS-Quartett beim Adventmarathon in Arolsen**

**30.11.13 Arolsen** Der **Advents-Waldmarathon** in Bad Arolsen ist seit 1981 für viele Läuferinnen und Läufer „der“ Jahresabschluss. Im Vordergrund stehen in Arolsen nicht Bestzeiten, sondern Landschaftsgenuss. Die Strecke ist nicht einfach zu laufen: etwa drei Kilometer rollt man sich flach auf dem Radweg entlang des Twiste-Stausees ein, bevor es in den Wald und auch gleich in den Berg geht. Nach ständigem Bergauf-Bergab-Wechsel kann man es bei Kilometer 33 fünf Kilometer rollen lassen, bevor es die letzten Kilometer flach Richtung Ziel geht.

Ulli Seifert kommentierte ihren Lauf nach 4:11:53 Stunden so: „Die Strecke hat es einfach in sich, viele Höhenmeter, viel Schlamm, ab der Hälfte Nieselregen. Auf den letzten 4 Kilometern



hätte man mir die Schuhe neu besohlen können, ich bin einfach nicht mehr richtig vom Fleck gekommen“. Gerd Geisenhof lief mit 3:24:52 h auf den fünften Platz der M50. Knapp dahinter erreichte Halil Ölmez mit 3:26:53 das Ziel. Matthias Fengler mit 4:19:17 Std. musste es, den Nachwehen einer Erkältung geschuldet, etwas langsamer angehen lassen.

Das TuS-Quartett mit Matthias Fengler, Ulli Seifert, Gerd Geisenhof und Halil Ölmez beim Advent-Waldmarathon in Arolsen

---

## 24 Sportabzeichen für die TuS-Mehrkämpfer im Jahr 2013

**14.11. Griesheim** Am Donnerstag, 14. November 2013, fand die feierliche **Verleihung des Sportabzeichens** im Griesheimer Bürgerhaus St. Stephan statt. Insgesamt 24 Mehrkampfkids der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim konnten sich über das bestandene Sportabzeichen freuen.



Im Laufe des Jahres 2013 erfolgreich absolviert, am 14. November geehrt: strahlende Gesichter bei den Mehrkampfkids der TuS-Leichtathleten nach der Verleihung des Sportabzeichens.

mr 21.11.2013 Bild: Monika Resch

---

## Ins Duathlon vom Feinsten: Rüsselcross und Hugenotten-Duathlon Laufserien, Laufnächte, Lauffeste: Goldbach, Jügesheim, Trebur, New York

Die erste Novemberhälfte 2013 war bei den TuS-Leichtathleten geprägt durch die Teilnahme an zahlreichen Wettkampfveranstaltungen. Siege und gute Platzierungen wurden bei den Cross-Duathlons in Rüsselsheim und Neu-Isenburg eingefahren und bei Laufwettkämpfen vom Cross bis hin zum New York Marathon erlaufen.

### TuS-Duathleten in Rüsselsheim und Neu-Isenburg

**9.11.13 Rüsselsheim** Für Rüsselsheimer Verhältnisse wenig Matsch auf der Strecke, dafür unerwarteterweise strahlender Sonnenschein - ein überzeugender Beitrag des Wettergotts zur Jubiläumsveranstaltung des **Rüsselcross** am 9. November. Zum zehnten Mal bereits trafen sich die Duathleten an der Helen-Keller-Schule im Ortsteil Königstädten, um 5 km zu laufen, 20 km im Rüsselsheimer Wald zu radeln und noch einmal 2,5 km zu laufen.

Schnellster TuS-ler beim Rüsselcross war Gerd Geisenhof. Mit überzeugender Radleistung machte er den großen Vorsprung des laufstarken Uwe Bernd wett und sicherte sich nach 1:12:01 Stunden den Sieg in seiner Altersklasse M50. Ebenfalls in der M50 holten sich Andreas Röth mit 1:15:49 Std. den achten Platz und Volker Sehring mit 1:18:00 den elften Platz. In der M60 fuhr und lief Klaus Hofmann mit 1:19:57 Std. auf den vierten Platz.

Nur ein paar Sekunden dahinter folgte Sandra Christmann, die in der W45 mit 1:20:12 einen tollen zweiten Platz erreichte. Ebenfalls in der W45 steigerte sich Birgit Adler mit 1:29:00

deutlich und erreichte Platz 10. Ihren ersten Start in Rüsselsheim absolvierte Marie-Luise Lenhardt, sie lief mit 1:34:28 Std. auf W45-Platz 13.



Rüsselcross mit Hindernissen: Klaus Hofmann (li) und Sandra Christmann (re) in den roten FRIZZ-Trikots im Anflug auf den Bananenkistenslalom

**3.11.13 Neu-Isenburg** Beim 7. **Hugenotten-Duathlon** des Radteams Neu-Isenburg am 3. November waren mit Andreas Röth und Sandra Christmann zwei TuS-Duathleten am Start. Auf überwiegend breiten Forstwegen führen Lauf- und Radstrecke flach durch den Neu-Isenburger Wald. Über die Distanz 4,5 km Laufen, 20 km Radfahren und 4 km Laufen benötigte Andreas Röth 1:21:43 Stunden und erreichte M50-Platz 7. Sandra Christmann erkämpfte sich mit 1:26:31 Std. den fünften Platz in der W40/45.

### **Regina Blatz auf Winterlaufserien in Goldbach und Jügesheim**

Gleich zwei Winterlaufserien hat sich Regina Blatz für den kommenden Winter vorgenommen. Kultstatus in Läuferkreisen genießt der „Cross on Edelweiß“ - die Winterlaufserie in [Goldbach](#). An neun Sonntagen zwischen dem 3. November und 19. Januar bewältigen dort jeweils weit über 600 Läufer die anspruchsvolle 10-km-Waldstrecke mit Start und Ziel an der Goldbacher Edelweißkapelle.

Kultstatus in Goldbach besitzt die TuS-Langstrecklerin Regina Blatz. Die "Grand Dame" der Goldbacher Winter-Crosslaufserie konnte sich beim ersten Lauf am **3. November** gleich als Siegerin feiern lassen. „10 km bergig war angesagt, und durch den Regen in der Nacht war die Piste schön matschig, wie die Crosser das so mögen. Mit dem matschigen Untergrund war es nicht so einfach zu laufen, man musste an etlichen Stellen sehr aufpassen, damit man nicht im Schlamm wegrutscht“, resümierte Regina nach 45:08 Laufminuten. Ihr Mann Hermann Blatz war ebenfalls am Start, verbesserte seine Zeit von vor zwei Jahren um fast 3 Minuten auf 47:09 min und erreichte M60-Platz 2.

Beim zweiten Goldbach-Lauf am **10. November** steigerte sich Regina Blatz mit W50-Sieg auf 44:23, während Hermann Blatz mit 50:05 Fünfter in der M60 wurde. Beim dritten Durchgang am **17. November** gewann Regina erneut die W50 mit 44:28 min, Hermann Blatz steigerte sich auf 46:51 min und M60-Platz 2.

Das erfolgreiche erste Novemberwochenende der Familie Blatz begann bereits tags zuvor in Jügesheim. Beim ersten Durchgang der [Jügesheimer Winterlaufserie](#) am **2. November** gewannen beide ihre Altersklasse, Regina die W50 mit 42:24 min und Hermann die M60 mit 43:55. In Jügesheim („Windig war es, aber der Regen blieb zum Glück aus“) mischten zahlreiche weitere TuS-Läufer mit. Allen voran der M40-Sieger Michael Obst mit 35:36 Minuten auf dem zehnten Rang im Einlauf. Gerd Geisenhof lief in der M50 mit 40:27 auf den fünften Platz. Die M60 gewann Hermann Blatz mit 43:56 min. Mit 44:46 min kam Marco Hunte (M50) ins Ziel. Eva Zöller erreichte mit 49:52 min den sechsten Platz der W45. Für Hans-Konrad Bürklein wurden in seinem ersten Wettkampf seit langer Zeit 54:02 min als Fünfter der M65 gestoppt. Ulrich Löhr (M45) lief nach 60:25 min ins Ziel.

Eine weitere Laufserie hat am **16. November** in [Seligenstadt](#) begonnen, nunmehr bereits zum 37. Mal. Die Waldlaufstrecke über 5 und 10 km war im Gegensatz zum Vorjahr, wo es erhebliche Einschränkungen aufgrund größerer Waldarbeiten gab, in einem optimalen Zustand. Seit Jahren regelmäßiger Teilnehmer in Seligenstadt ist Rudolf Ziegler. Mit 46:04 min über 10 km erlief er sich den zweiten Platz in der M60.

### Ein Hannewald in New York

**3.11.13 [New York](#)** Endlich hat es geklappt. Im letzten Jahr machte Hurricane Sandy in New York allen Marathonlaufwilligen einen dicken Strich durch die Rechnung, der Lauf musste ausfallen. Diesmal konnte sich Michael Hannewald freuen. Trotz einer kurzen Vorbereitungsphase aufgrund diverser Verletzungen zeigte er beim **New York Marathon** eine äußerst starke Leistung. Nach 3:37:30 Stunden fand Michael im Central Park einen sehr versöhnlichen Abschluss seines New York-Abenteuers.



Begehrtes Stück: Michael Hannewald vom TuS Griesheim hat sich die Finishermedaille vom New York Marathon verdient.

### Nachlauf in Trebur

**8.11.13 [Trebur](#)** Jedes Jahr mehr Zuspruch findet der **Treburger Nachlauf**. Mit 1052 Finishern konnte trotz der widrigen Bedingungen - die Läufe der Bambinis und Schüler fanden noch im strömenden Regen statt - ein neuer Teilnehmerrekord verbucht werden.

Michelle Dasler von der TuS-Jugend gelang in der U16 ein deutlicher Sieg. In der Schüler-Challenge über zwei Kilometer setzte sie sich mit 7:52 min durch. Im Hauptlauf des Abends über 6,2 km liefen zwei TuS-Athleten in die Top Ten. Björn Kuttich als Fünfter benötigte 19:46 min, Sebastian Hanson als Elfter 21:48 min. Heiko Witteborg lief mit 22:57 min auf den dritten Platz der M35. Auch Jan Zelinger gelang der Sprung aufs Treppchen als Zweiter der U18 mit 24:57 Minuten. Anschließend holte sich das TuS-Team mit Sebastian Hanson, Heiko Witteborg und Björn Kuttich in 9:09 Minuten den dritten Platz im Team Run über 3,1 km, wobei jeder Starter eine Runde zurückzulegen hatte.

### Crosslauf im Schlosspark

**16.11.13 [Wiesbaden](#)** Im Biebricher Schlosspark bieten die Veranstalter von der TV Waldstraße Wiesbaden seit Jahren einen attraktiven und abwechslungsreichen **Crossparcours** an. Auf der Männer-Langstrecke über 6000 Meter lief Björn Kuttich als schnellster TuS-ler auf den fünften Platz mit 19:30 Minuten. Jan Schäfer lief nach 20:42 min als Elfter ins Ziel.

Gleich zweimal startete Sebastian Hanson. In seinem ersten Jahr in der Männer-Hauptklasse behauptete er sich auf der Mittelstrecke mit 9:45 min im Mittelfeld. Wenig später erreichte er im Cross-Sprint über 850 mit 2:21 min einen guten fünften Platz.

kh 18.11.2013 Bilder: Lott (1) Hannewald (1)

---

## **Ins Ziel „gestürmt“: schwierige Bedingungen beim Frankfurt Marathon Bestzeiten in Offenbach - Doppelsieg beim Kühkopflauf für Tamara Krah und Jan Schäfer**

### **Die TuS-Marathonis in Frankfurt, Heidelberg, Dresden und München**

**27.10.13 Frankfurt** Ins Ziel „gestürmt“...wurden die Athleten beim 32. **Frankfurt Marathon** am 27. Oktober, dem Tag der Zeitumstellung. Den Laufzeiten hat's durchweg geschadet, am härtesten wurde der Kampf gegen stürmischen Wind und heftige Böen in den Hochhausschluchten auf den letzten Kilometern des Rennens. So manche Bestzeitenplanung wurde buchstäblich vom Winde verweht. Was den Topathleten an der Spitze nur geschätzte zwei Minuten an Einbuße brachte, weitete sich weiter hinten im Feld bis auf eine halbe Stunde aus.

In diesem Kontext sind auch die Zeiten unserer TuS-Marathonis einzuordnen. Die durchweg tollen kämpferischen Leistungen der TuS-Leichtathleten und -Triathleten konnten „naturbedingt“ nicht zu erhofften Endzeiten führen. Dennoch zu Recht zufrieden waren Viele mit ihrem Rennverlauf unter diesen Bedingungen. Zum Beispiel Cathrin Wälzlein. „Der Wind war schlimm, ich hatte zu kämpfen.“ Der Kampf der 27-jährigen TuS-Athletin bis ins Ziel endete nach guten 3:29:20 Stunden. Marathon-Debütant Klaus Roth erreichte in der M50 beachtliche 3:06:20 h und bilanzierte nüchtern: „Ich war ganz zufrieden, für das erste Mal.“

Auch Björn Kuttich musste dem Wind in der zweiten Halbzeit einige Minuten opfern, lieferte mit 2:42:29 Stunden dennoch eine tolle Zeit ab. Mit Niels Vossel blieb ein weiterer TuS-Langstreckler unter 3 Stunden, mit 2:59:15 Stunden und „in Anbetracht der Bedingungen sehr zufrieden“ wurde er in der Hessischen Meisterschaftswertung Sechster in der M35.

Weniger vom Wind als vielmehr von der Wärme gestört fühlte sich Matthias Fengler. Als spätestens zur Halbzeit klar war, dass sein Zeitziel an diesem Tag nicht realisierbar war, nahm der 47-Jährige das Tempo raus und erreichte den roten Teppich in der Frankfurter Festhalle nach 3:24:12 Stunden. TuS-Triathletin Kerstin Lücken zeigte sich bei ihrem Marathondebüt in guter Form und zufrieden mit einer recht gleichmäßig durchgelaufenen 3:16:43.

Weitere Zieleinläufe in der Festhalle: Halil Ölmez/M45 3:08:35, Nicola di Nisio/M40 3:14:43, Jan Schäfer/MHK 3:15:31 im Marathondebüt, Gerhard Kaster/M55 3:49:14, Nurdan Ölmez/W40 mit 4:23:05 bei ihrem Erstlingsmarathon, Maurice Huth/M35 4:24:54 Stunden.

Bereits am Samstagnachmittag, bei richtig warmem Wetter, zeigte die TuS-Jugend Stärke beim **Mini-Marathon**, dem Lauf über 4,2 Kilometer. Bereits als Sechster der U16 lief Leon Günther nach 15:57 Minuten ins Ziel. Jan Zelinger (U14) lief flotte 17:48. Die Dasler-Geschwister Michelle (U16) und Loreen benötigten 19:51 bzw. 23:54 Minuten.

**27.10.13 Heidelberg** „Scheeeee wars“, freute sich TuS-Langstreckler Peter Krichbaum, als er am 27.10. nach 4:07:37 Stunden zurück in der Heidelberger City war und durch den Zielbogen des neuen **Heidelberg Trailmarathons** lief. Als Achter der M50 war er im Feld der 785 Läuferinnen und Läufer weit vorne zu finden.

Die Trail-Marathonis berichteten von Wetterglück, von motivierender Herbstlandschaft, vor allem aber von einer sehr anspruchsvollen Strecke mit mehr Höhenmetern als die offiziell verlautbarten 1500. Zu den Hauptschwierigkeiten auf der Rundstrecke zählten der Anstieg aus der Heidelberger Altstadt über den Philosophenweg zum Heiligenberg mit seiner Thingstätte/Freilichtbühne, der Anstieg zum Weißen Stein und der lange Aufstieg von Schlierbach über die Himmelsleiter zum Königstuhl. Nicht zu vergessen der abschließende steile Abstieg vom Königstuhl hinunter zum Heidelberger Schloss und weiter in die Altstadt.

**20.10.13 Dresden** „Super war es in Dresden“, fasste Petra Bischof den Ausflug einiger TuS-Leichtathleten zum **Dresdener Marathonwochenende** zusammen. Angeboten wurden am 20. Oktober neben dem Marathon ein Halbmarathon, ein 10-km-Lauf und für die Schüler der der Mini-Marathon über 4,2 km. Hier ließ es Niklas Bischof richtig krachen und lief in seiner Alterklasse U14 mit 17:45 Minuten auf den dritten Platz, im Gesamteinlauf auf Platz 17 im Feld

der 430 Teilnehmer. Seine Schwester Tamara Bischof startete erstmals auf der 10-km-Strecke und bewältigte sie bei zeitweiligen Atemproblemen in 56:40 min auf Platz 12 der U16.

„Kein Sightseeinglauf“ war Petra Bischofs 10er mit 47:46 Minuten. „Schneller hätte ich nicht gekonnt. Durch das anfängliche Stop and Go, wo man sich erst einen Weg durch die Menge bahnen musste - Bordsteine hoch und runter, dazu Kopfsteinpflaster - kam es nach 3,5 km zu totalen Luftproblemen, die ich erstmal in den Griff kriegen musste. Trotzdem bin ich zufrieden und auf den vierten Platz gelaufen“, kommentierte Petra ihren Lauf. Beim Hauptereignis des Dresden Marathon startete aus TuS-Sicht nur Karsten Schmidt-Schoormann. Bei trockenem Sonnenwetter erreichte er nach 3:21:14 Std. das Ziel.

**13.10.13 München** Herbstzeit ist Marathonzeit. Eine gute Marathon-Zeit erlebten zwei TuS-Langstreckler am 13. Oktober beim **München Marathon**. Für Heiko Witteborg (M35) blieb die Zieluhr bei guten 3:11:11 Stunden stehen. Rainer Jokisch überzeugte in der M50 mit guter Renneinteilung bei sogar etwas schnellerer zweiter Hälfte mit am Ende sehr guten 3:29:41 Stunden.

### **Bestzeit für Marion, Jahresbestzeit für Regina**

**13.10.13 Offenbach** Der **Offenbacher Mainuferlauf** am 13. Oktober war der vorletzte Lauf der Main-Lauf-Cup-Serie. Für Marion Peters-Karbstein und das Ehepaar Regina und Hermann Blatz geht es auch in diesem Jahr um Podiumsplätze in der Cupwertung.

„Wir sind bei kühlen sieben Grad, Windstille und optimalem Laufwetter auf vermessener Strecke unsere 10-km-Jahresbestzeiten gelaufen“, freute sich Marion Peters-Karbstein. „Regina lief 41:51, und meine 41:39 sind sogar meine persönliche Bestzeit überhaupt. Fast die ganze Strecke konnten wir gemeinsam laufen. Die gemeinsame Anstrengung hat sich gelohnt.“ Marion gewann als vierte Frau die W45, Regina als fünfte Frau die W50. Und im nächsten Jahr steigt auch Marion in die W50 auf...

Hermann Blatz lief die topfebene, weitgehend asphaltierte 10-km-Strecke wie meistens barfuß und mit einer Laufzeit von 44:27 Minuten sehr schnell, als Vierter der M60 nur knapp am Treppchenplatz vorbei. 55:57 Minuten wurden schließlich für Ulrich Lühr in der M45 gestoppt.

### **Doppelsieg beim Kühkopflauf für Tamara Krah und Jan Schäfer**

**3.10.13 Erfelden/Kühkopf** Wenig bekannt, aber bereits zum 10. Mal im Wettkampfprogramm, ist der **Kühkopflauf**. Alljährlich am 3. Oktober, diesmal bei bestem Wetter, führen die Halbmarathon- und 9,1-km-Strecke mit Start und Ziel in Erfelden in einer großen Runde durch das Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue.

Beim Halbmarathon gab es einen Doppelsieg für die TuS-Leichtathleten. Kein Mann war schneller als Jan Schäfer, der das Rennen bereits im letzten Jahr gewonnen hatte, diesmal mit flotten 1:25:48 Stunden. Und keine Frau war schneller als seine Freundin Tamara Krah, sie gewann mit 1:41:20 Stunden.

kh 31.10.2013

---

### **Und noch 2 Hessentitel für die TuS-Langstreckler Hermann Blatz: barfuß im Dauerregen zum Halbmarathontitel**

**5.10.13 Schotten** Es regnete nur einmal an diesem Sonntag in Schotten, und zwar durchgehend von morgens bis abends. „Doch wir Läufer nehmen es halt so, wie es kommt. Es waren schließlich gleiche Bedingungen für alle“, erzählte Regina Blatz nach ihrem Zieleinlauf mit erneutem Titelerfolg. Mit 1:33:58 Stunden wurde sie souveräne Hessenmeisterin im Halbmarathon in ihrer Altersklasse W 50.

Die Strecke: flach, asphaltiert, kalt, nass, Dauerregen... „Perfekt, um barfuß zu laufen“, meinte Hermann Blatz, „und ich bekomme wenigstens keine nassen Schuhe“. Er läuft beim **Schottener Stauseelauf** viermal rund um den Nidda-Stausee, kommt als Erster seiner Altersklasse nach 1:39:44 Stunden ins Ziel und wird - vermutlich als erster Barfußläufer - Hessischer Halbmarathonmeister der M 60. „Gerechnet habe ich mit diesem Sieg nicht“, ergänzt Hermann bescheiden und freut sich über den Doppelerfolg der in Bad Soden-Salmünster beheimateten Familie Blatz, die seit zwei Jahren für den TuS Griesheim startet.

Starke Laufleistungen zeigten am 5.10. in Schotten auch drei weitere TuS-Langstreckler. In der Männer- bzw. Frauenhauptklasse stießen sie naturgemäß auf starke Konkurrenz. Björn Kuttich, unser Griesheimer im Trikot des Offenbacher LC, überzeugte mit 1:15:01 Minuten als Gesamtzwölfter. Zu neuen Hausrekorden liefen Jan Schäfer mit 1:23:47 Stunden - das heißt, jeder einzelne Kilometer wird in weniger als vier Minuten gelaufen - und Cathrin Wälzlein mit 1:33:16 h, als Fünfte der weiblichen Hauptklasse bzw. vierzehnte Frau im Gesamteinlauf knapp vor Regina Blatz.



Zu sechst in Traisa beim 11er und Halbmarathon: Niels Vossel, Gerd Geisenhof, Gunnar Gölzenleuchter, Ulli Seifert, Halil Ölmez, Nurdan Ölmez

Die Meisterschaften des Jahres 2013 sind nun weitgehend gelaufen, aber auch außerhalb von Meisterschaftsläufen sind die TuS-Leichtathleten derzeit äußerst aktiv.

**6.10.13 Fechenheim** Dominik Burkhardt gewinnt im Frankfurter Stadtteil Fechenheim am 6.10. den 6. **Volkslauf** über 10 Kilometer. Auf dem schnellen, zu 90% asphaltierten Kurs, überwiegend auf dem Main-Radweg, war der 36-jährige TuS-Langstreckler 34:25 Minuten unterwegs.

**5.10.13 Altleiningen/Pfalz** Peter Krichbaum zog es am 5. Oktober, dem großen Regentag, in die Pfalz zum 2. **Pfalztrail**. Quer durchs Leiningerland hatte er bei Wind und Regen trailige 32,4 Kilometer mit 630 Höhenmetern zu bewältigen. Als Neunzehnter im Einlauf erreichte er mit 2:53:22 Stunden einen tollen zweiten Platz in der M50.

**3.10.13 Traisa** Beim **Volkslauf** in Traisa am Tag der Deutschen Einheit tummeln sich jedes Jahr zahlreiche TuS-Läufer auf den beiden Waldstrecken über 11 Kilometer und Halbmarathon. Ganz vorne über 11 km war Michael Obst...jedenfalls auch noch am Anfang der abschließenden Stadionrunde. Zu sicher geglaubt schien wohl der Sieg bei 20 Metern Vorsprung, bis Giuseppe Troia von „Giorgio Hair Darmstadt“ mit einem unerwarteten fulminanten Endspurt doch noch vorbei zog und mit 40:34 Minuten Laufzeit gewann. Michael Obst blieb auf Platz Zwei der M40-Sieg.

Im Halbmarathon, der immerhin zweimal über den berühmt-berüchtigten Stellweg führt, kam Niels Vossel als Fünfter ins Ziel und sicherte sich mit 1:23:46 den dritten Platz in der M30. Als Zehnter und Elfter liefen bereits Gunnar Gölzenleuchter mit 1:28:08 (4./M40) und Halil Ölmez mit 1:28:47 (5./M40) ins Ziel. Als Zweiter der M50 lief Gerd Geisenhof exakte 1:34:99

Stunden. Ulli Seifert freute sich über 52 Sekunden Verbesserung zum letzten Jahr und W40-Platz 5 mit 1:48:04. Nurdan Ölmez schließlich fehlte mit 2:01:22 h in der W40 nicht viel an der Unterbietung der 2-Stunden-Marke.

**29.9.13 [Birstein-Unterreichenbach](#)** Die Premiere des **Unterreichenbacher Herbstlaufs** am 29. September war als letzter Lauf in die Mainz-Kinzig-Challenge eingebunden. Nur wenige Punkte zum Gesamtsieg in der Challenge fehlten am Ende Nadine Richter. Die TuS-Langstrecklerin musste sich in der Gesamtwertung ebenso wie in Unterreichenbach nur Astrid Staubach von der LG Vogelsberg geschlagen geben. Die 10 Kilometer bei Herbstwetter mit einigen Höhenmetern und teilweise starken Gegenwind legte Nadine in 43:12 Minuten als W30-Siegerin zurück. Der W30-Sieg in der Challenge war ihr ebenso nicht zu nehmen. Den M60-Sieg holte sich Hermann Blatz mit 46:26 Minuten. In der Serie lief er ebenfalls sehr erfolgreich und gewann die M60-Cupwertung.

Auf der Website der 8 Läufe umfassenden [Main-Kinzig-Challenge](#) stellt man sich übrigens als „1. CO2-neutrale Laufserie Deutschlands“ vor, mit folgender Argumentation: „Das durch Stromverbrauch und den Entfernungskilometern von Wohn-/Vereinsort zum Veranstaltungsort angefallene CO2 wird durch Baumpflanzung neutralisiert. Anders als zuerst geplant werden die Baumpflanzungen direkt im Veranstaltungsgebiet vorgenommen. So ist gewährleistet, dass auch bei den eingebundenen Bürgern, insbesondere der Kinder, ein Bewusstsein geschaffen wird, dass den sparsamen Umgang mit unserer Umwelt fördert. Der Gesamtverbrauch der Challenge 2012 betrug 27 Tonnen...“

**29.9.13 [Bensheim](#)** Klaus Roth, unser TuS-Langstreckler aus Heppenheim, lief am 29.9. beim **Jog & Rock** in Bensheim mit 1:26:47 Stunden zur neuen Halbmarathonbestzeit. In der M50 erreichte er den zweiten Platz. Kerstin Lücken, die in Bensheim an der Karl-Kübel-Schule unterrichtet, holte sich bei den Frauen den Sieg mit 1:29:13 Stunden.

**29.9.13 [Berlin](#)** Alljährlich in Berlin startet Rudolf Walter beim **Berlin Marathon**, gemeinsam mit etwa 40.000 Gleichgesinnten „Es ist überraschend gut gelaufen“, lautete sein Fazit nach 42,195 Kilometern. Trotz langer verletzungsbedingter Laufpause im Vorfeld und entsprechend reduziertem Training erreichte er seine geplante Wunschzeit punktgenau. 3:59:33 Stunden mit schnellerer zweiter Hälfte sind zu Recht Anlass zur Freude.

**28.9.13 [Bruchköbel](#)** Zum **Kreisevergleichskampf** traf sich im Rudolf-Harbig-Stadion in Bruchköbel die Jugend U12 bis U16 aus den Kreisen Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau, Wiesbaden-Rheingau-Taunus, Offenbach/Hanau, Gelnhausen/Schlüchtern und Frankfurt.

Vom TuS Griesheim in die Kreisauswahl berufen wurden Marcel Röhm und Fabian Hassa. Marcel Röhm steigerte sich im 800-m-Lauf der U14 erneut auf 2:28,72 Minuten und trug als 9. von 24 Startern 11 wertvolle Punkte für den Kreis Darmstadt-Dieburg bei. Fabian Haßa holte mit seinem zweiten Platz im Hochsprungwettbewerb der U14 mit 1,55 Metern 17 Punkte.

kh 9.10.2013 Bilder: Seifert (1) Weiterer Bericht zu Schotten: [Fuldaer Zeitung](#)

---

## **Crossduathlon am Breuberg - Treppenlauf in der Pungschter Brauerei Doppelsieg für die TuS-M60 beim anspruchsvollsten Duathlon in der Region**

Zwei Veranstaltungen mit einem ganz besonderen Touch ragten in der ersten Oktoberwochenende aus dem großen Wettkampfangebot heraus. Während der anspruchsvolle Crossduathlon am Odenwälder Breuberg bereits zum sechsten Mal ausgetragen wurde, hatte der originelle Kellermeisterlauf in der Pfungstädter Brauerei am 1. Oktober Premiere.

**3.10.13 [Breuberg](#)** Es ist ein Wettkampf mit Alleinstellungsmerkmal. Von allen Duathlons in der gesamten Region weist der **Breuberger Crossduathlon** die meisten Höhenmeter und das anspruchsvollste Streckenprofil auf. Und erstmals in diesem Jahr war es ein Duathlon mit Pause nach der Radstrecke. Der zweite Lauf führt als „Sturm auf die Burg“ als Bergsprint kurz, aber knackig vom Neustädter Marktplatz auf dem schmalen historischen Wanderweg

direttissima auf die Burg Breuberg (1 km mit 163 Höhenmetern) und wird deshalb mit Einzelstarts im 30-Sekunden-Abstand gestartet. Der erste Lauf über 5 km mit 169 Höhenmetern führt zur Wechselzone am Jugendzeltplatz Gustavsruhe. Auf dem Rad - Mountainbike dringend empfohlen, auf dem Crossrad bewältigen nur die Stärksten die Strecke - sind auf drei Runden 20 km mit 700 Höhenmetern zurückzulegen. Ausgedacht hat sich das Angebot Ex-Mountainbikeprofi Ralph Berner in Zusammenarbeit mit der Stadt Breuberg.

Die beiden teilnehmenden TuS-Duathleten, beide der M60 angehörig, zählten am Breuberg zu den ältesten Teilnehmern. Den Sieg in der M60 holte sich Klaus Hofmann mit 1:48:50 Stunden vor TuS-Vereinskollege Hermann Dorner mit 1:53:58. Wobei der deutliche Vorsprung auch einem Verfahrern von Hermann auf der Radstrecke geschuldet ist. Beide freuten sich über die ausgesprochen guten Bedingungen, Sonnenschein und vor allem eine völlig trockene Radstrecke. Beide bedauerten auch das einzige Manko, dass der Event nämlich eine größere Teilnehmerzahl verdient hätte.



Siegerehrung beim Breuberg-Crossduathlon: Die M60 geht an Klaus Hofmann und Hermann Dorner. Steil und direkt nach oben: Klaus Hofmann beim „Sturm auf die Burg“, dem 2. Lauf des Breuberg-Crossduathlons

**1.10.13 Pfungstadt** Wieder einmal hat sich Thomas Zöllner, TuS-Leichtathlet, Fotograf und Organisator zahlreicher Laufveranstaltungen, zum Abschluss der Laufserien „Pfungstädter Laufcup“ und „craZyruns“ etwas Neues einfallen lassen. „120 Stufen oder ein paar mehr und drei oder auch vier kleine Hindernisse erwarten Euch. Die Voraussetzungen: Ausdauer, Teamgeist, Schnelligkeit, Beweglichkeit und der absolute Wille, es zu schaffen!“ Im Mittelpunkt der Sprintstrecke steht der Treppenstufenparcour, aufgebaut aus zahllosen Holzpaletten, die in der Pfungstädter Brauerei in rauen Mengen vorhanden sind.

Gefallen hat es allen...gefallen ist des Schreibers Wissen nach niemand. Natürlich waren auch die TuS-Leichtathleten und -Triathleten am Mittwochabend mit diversen Startern beim **Kellermeisterlauf** vertreten. Gestartet wurde einzeln mit jeweils 30 Sekunden Abstand. Die drittbeste Zeit der 64 gestarteten Treppenlaufans erzielte Sascha Sieverding mit 1:42,14 Minuten. Nicht weit auseinander lagen im Ziel der Dritte der M45, Matthias Fengler mit 1:56,69, und der Zweite der M60, Klaus Hofmann mit 1:58,89 min. Thomas Zöllner ließ es sich nicht nehmen, seinen Parcours auch selbst zu laufen, und erreichte in Jeans 2:01,11 Minuten. Schwerer hatten es nur die 9 Feuerwehrteams mit je 4 Mann, die in separater Wertung mit voller Montur antraten. W40-Siegerin Claudia Koch lief 2:14,45 min und konnte sich, da sie anschließend die Siegerehrung im historischen Schalander durchführte, selbst gratulieren.

Nach der überaus positiven Resonanz wurde sogleich der Termin für die zweite Auflage bekanntgegeben und auf Sonntag, 2. November 2014, gelegt.

kh 5.10.2013 Bilder: Dorner (2)

## 8. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile

**Katharina Zöller und Ralph Fischer 10-km-Stadtmeister - Schneller Jürgen Zehnder**

**29.9.13 Griesheim** „Auf flotten Sohlen durch die Zwiebelstadt“ liefen mit 330 Laufsportlern am Vormittag des Zwiebelmarktsonntags diesmal weniger als in den vergangenen Jahren. Das mag auch am immer größer werdenden Wettkampfangesbot liegen, die Termindichte in der Region nimmt von Jahr zu Jahr zu. Zudem beteiligten sich im Schülerbereich weniger Schulklassen als gewohnt.

### Schülerläufe: Heimsieg für Swenja Hauschild

Einen schnellen Kilometer legte die knapp 11-jährige Swenja Hauschild aus der TuS-Leichtathletikabteilung auf den Asphalt. Mit 18 Sekunden Vorsprung siegte sie deutlich vor einem Trio, das sich einen packenden Endspurt lieferte. Nur 2 Zehntelsekunden auseinander lagen Sophia Conrady (TV Groß-Gerau) als Zweite mit 4:11,6 min sowie Sophia Hammann und Lea Pöschl, beide vom TuS, zeitgleich mit 4:11,8 auf Platz 3. Auch die Plätze 4 und 5 gingen an den TuS: Neuzugang Noemi Raquel Tucich mit 4:23 vor Talea Leichtweiß mit 4:36. Dicht zusammen liefen auch Anja Zelinger (4:53,2) als U10-dritte und Lucy Gesell (4:53,6) ins Ziel.

Ein tolles Rennen zeigte TuS-Nachwuchs Marlene Witt, die 7-Jährige holte sich mit 4:54 den Sieg in der U8 knapp vor der um ein Jahr jüngeren Jana Lewandowski und Helen Hanson vom TuS.

Die 2-km-Distanz für die älteren Schüler waren eine klare Angelegenheit für Andrei Gherasim aus Darmstadt (7:16 min). Den dritten Rang sicherte sich U14-Sieger Lukas Wehrstein, nach ihm liefen mit Marcel Röhm (7:36), Johannes Wehrstein (7:57) und Niklas Bischof weiter TuS-Leichtathleten ein. Wobei Marcel und Johannes diesmal teilweise für die fast komplett angetretenen D1-Kicker vom SV St. Stephan starteten.



Stolze Siegerehrung: Marlene Witt vom TuS Griesheim, schnellstes Mädchen der U8



Griesheimer Nachwuchs im Getümmel vor dem Start: Marlene Witt (vorne) und Lucy Gesell (in gelb-weiß)

### Hauptlauf: Klare Sache für die Sieger

Jürgen Zehnder vom TSV Pfungstadt (34:32 min) und Dr. Sevim Haaß (40:15 min) vom SSC Hanau-Rodenbach heißen die Sieger des Hauptlaufs über **10 km** bei der Griesheimer Merck-Zwiebelmeile. Auch über 5 Kilometer hatten die Sieger Sebastian Hauf vom SV 07 Geinsheim (16:47) und Rebecca Kleine (23:01) einen deutlichen Vorsprung vor der Konkurrenz.

Viele Langstreckler der veranstaltenden TuS-Leichtathletikabteilung nahmen sich, obwohl in die Organisation eingebunden, eine **10 km** lange Auszeit. Als Neunter im Gesamteinlauf und M40-Zweiter war Sascha Sieverding mit 38:42 min schnellster TuS-ler. Katharina Zöller entschied mit 49:00 min die U20 für sich und holte sich zudem den Titel der Griesheimer Stadtmeisterin. Zum Stadtmeister wurde einmal mehr Ralph Fischer gekürt, der gewann zudem die M50 mit 39:04 min.

Über **5 km** stellte der TuS mit Sebastian Theil den Sieger der U18, mit 20:10 min stand er auch als Einlaufdritter auf dem Podium. Dritter der U18 wurde Neuzugang Miguel Liakidis Alves mit 22:57. Die W45 gewann Eva Zöller mit 23:48. In der W50 liefen Astrid Schrädt und Karin Krestan, zuvor im Meldebüro tätig, gemeinsam nach 31:09 min ins Ziel.

### Danke Stadt Griesheim

Ebenso zügig wie die letzten 10-km-Läufer im Ziel waren, lagen auch die Ergebnisse und Urkunden für die Siegerehrung vor. So konnte schon vor 12 Uhr die laufbedingte Sperrung der Wilhelm-Leuschnerstraße aufgehoben werden. Der Dank der Veranstalter gilt hier der großzügigen Unterstützung der Stadt Griesheim, dem Griesheimer Bauhof, dem Sanitätsdienst und allen helfenden Händen und Füßen.



Start 5- und 10-km-Lauf



Erst laufen, dann helfen: Marlene Witt an der Getränkestation

kh 5.10.2013 Bilder: [Thomas Zöller](#) (1) Witt (2)

---

## **TuS-Langstreckler im Titelrausch auf Hessenebene 4-mal Gold und 3-mal Bronze beim 10er / Berglaufsilber für Michael Obst**

**29.9.13 Marburg** Es war kaum anders zu erwarten. Nach dem grandiosen Sieg des W45-TuS-Damenteam bei den Deutschen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Bobingen vor einer Woche war klar, dass sie auch bei den **Hessischen 10-km-Meisterschaften** zum Favoritenkreis zählen. Eine große Überraschung gab es dennoch: der TuS Griesheim stellte am Sonntag in Marburg erwartungsgemäß nicht nur das schnellste Altersklassenteam in der W40/45, sondern völlig überraschend auch das schnellste Frauenteam des Tages.

Mit Marion Peters-Karbstein (42:10 Minuten/W45), Regina Blatz (43:07/W50) und Vera Schoormann (46:05/W45) lagen die TuS-Damen klar auf Goldkurs vor dem TV Waldstraße Wiesbaden. In der AK-Wertung W40/45 waren es Marion Peters-Karbstein, Vera Schoormann und Birgit Adler (50:22), die den Hessischen Meistertitel vor der Tuspo Borken holten. Auch die Bronzemedaille in der W40/45 ging an den TuS, dafür sorgten Tanja Hammann (51:03), Claudia Koch (52:19) und Maria-Luise Lenhardt (54:18). Insgesamt ein fantastisches Teamergebnis...

In der Einzelwertung der W45 holte sich Marion Peters-Karbstein als Sechste des Gesamteinlaufs den Titel. Vera Schoormann lief auf den vierten Platz, Birgit Adler auf Platz 6 und Maria-Luise Lenhardt auf Platz 8. Mit einem tollen Lauf eroberte sich Tanja Hammann in der W40 die Bronzemedaille vor Claudia Koch. Und in der W50 wurde Regina Blatz ihrer Favoritenrolle vollauf gerecht.

Die Rundstrecke in der Marburger Innenstadt war nicht einfach zu laufen. Sieben Runden mit zusammen etwa 100 Höhenmetern und vor allem der unangenehme kalte Wind wirkten sich auf die Laufzeiten aus. Bei Sebastian Hanson kam im Rennen der Männer noch eine unangenehme Kollision mit einem Konkurrenten dazu, so dass er am Ende mit 36:52 min unter seinen Möglichkeiten blieb.

Die männliche und weibliche **U16** ermittelte in Marburg ihre Meister über **5 Kilometer**. In der M15 lief Leon Günther 17:35 Minuten und glänzte mit seiner Bronzemedaille um die Wette, wobei zu Silber nur 7 Sekunden und zu Gold nur 11 Sekunden fehlten. Die U16-Mannschaft erreichte mit Leon Günther, Max Hammann (18:59, M14/10.) und Jan Zelinger (21:22, M14/28.) einen guten vierten Platz. Das weibliche U16-Team erlief sich den achten Platz mit Annika Koch (20:27, W14/6.), Michelle Dasler (22:44, W14/17.) und Tamara Bischof (23:52, W15/8.).

**28.9.13 Kassel** Zu sechst starteten weitere TuS-Langstreckler bei den **Hessischen Berglaufmeisterschaften in Kassel am** Samstag (28.9.). Routinier Michael Obst holte sich als Gesamtfürter die Silbermedaille in der M40 mit 27:34 Minuten. Cathrin Wälzlein lief als fünfte Frau der Hessenwertung mit 33:11 ein starkes Rennen und gewann dazu ihre Altersklasse W20, die jedoch nicht in die Meisterschaftswertung eingeht.

Erstmals dabei war Tamara Krah zusammen mit ihrem Freund Jan Schäfer. „Alles in allem war es ein sehr schöner Lauf und auch ein schöner Tag, mit Sonnenschein, aber nicht zu warm!“ schildert Tamara ihre Eindrücke. „Der Großteil der weitgehend asphaltierten Strecke lag im Schatten, im Wald unterhalb des Herkules. Die ersten 2 Kilometer waren durchweg steil, aber laufbar. Danach ein Stück bergab, wo man Gas geben konnte. Etwa bei km 3,5 bis 4 wurde es dann sehr sehr steil! Anschließend konnte man wieder gut laufen und wusste, das Ziel ist nicht mehr weit, sodass der Ehrgeiz noch einmal ausgepackt werden konnte. Bei km 6,3 war nach 340 Höhenmetern hinter einer Kurve das Ziel am Herkules-Denkmal erreicht.“

Tamara überzeugte am Ende mit 38:27 min auf W20-Platz Sieben. Jan Schäfer war ebenfalls flott unterwegs und erreichte in der M20 mit 29:56 den vierten Platz. Peter Krichbaum lief mit 31:23 auf M50-Platz 8. Aslan Öztürk folgte mit 32:52 auf dem sechsten Platz der M20.



6-mal TuS bei der Berglaufmeisterschaft in Kassel: Cathrin Wälzlein, Aslan Öztürk, Peter Krichbaum, Michael Obst, Tamara Krah, Jan Schäfer

kh 1.10.2013 Bilder: Krichbaum (1) Wälzlein (1) Weitere Berichte: [Fuldaer Zeitung](#)

## **Von Berglauf bis Marathon - TuS-Langstreckler erfolgreich unterwegs: Karlsruhe / Hofheim / Neu-Isenburg / Pleinfeld / Edenkoben / Bessungen / P-Weg**

**22.9.13 Karlsruhe** Den **Baden-Marathon** in Karlsruhe, bereits im 31. Jahr ausgetragen, nutzte TuS-Langstreckler Nicola di Nisio für einen kontrollierten Trainingsmarathon. Seinen „letzten langer Lauf vor dem Frankfurt-Marathon“ lief er sehr gleichmäßig in 3:25:10 Stunden durch.

**22.9.13 Hofheim/Ried** Niels Vossel lief beim **10-km-Volkslauf** in Hofheim (Ried) mit 37:32 Minuten als Gesamtdritter aufs Podium. Der zugleich M30-Sieger konnte das angestrebte Tempo von 3:45 min/km ziemlich genau durchlaufen. Als weiterer TuS-Starter wurde Ralph-Rainer Welzel mit 43:05 min Zweiter in der M50. Bei der 28. Austragung des Hofheimer Rheinauen-Volkslaufs am Samstagnachmittag starteten und beendeten die Athleten ihre Läufe bei strahlendem Sonnenschein im Hofheimer Sportpark, die Rundstrecke führte durch die Hofheimer Felder in Richtung Bürstadt und Rosengarten.

**15.9.13 Neu-Isenburg** Den 37. **Hugenottenlauf** in Neu-Isenburg am 15. September nutzten vor allem die weiblichen TuS-Langstreckler als letzten Test vor ihrem so erfolgreichen Start bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften (wir berichteten). Bei zeitweise leichtem Nieselregen waren Marion Peters-Karbstein, Regina Blatz und Kathrin Witteborg auf der vermessenen 10-km-Strecke lange im Dreierpack unterwegs. Erst gegen Ende konnte sich Marion etwas absetzen und lief als W45-Siegerin mit 42:14 Minuten ins Ziel im Stadion des Sportparks Neu-Isenburg. Regina Blatz gewann die W50 mit 42:23. Kathrin Witteborg steigerte ihre persönliche Bestmarke mit 42:32 min um genau eine Sekunde und stand als W30-Dritte ebenfalls auf dem Podium.

Im fast 1200 Teilnehmer starken Halbmarathonfeld lief Heiko Witteborg als 41. ins Ziel, in der M35 belegte er mit 1:26:53 Stunden den siebten Platz. Kevin Schad lief mit 1:37:29 als 33. der M30 ein, während Hermann Blatz in der M60 erneut unter 1:40 blieb und sich mit 1:39:29 den vierten Platz sicherte.

**14.9.13 Edenkoben** Die Bergläufer unter den TuS-Läufern reisten am 14.9. ins pfälzische Edenkoben, um sich beim 19. **Rietburg-Berglauf** auf die Hessischen Berglaufmeisterschaften am 28.9. in Kassel vorzubereiten. Und die Generalprobe war gelungen! Die abwechslungsreiche Strecke mit 8,2 km und 420 Höhenmetern führt aus dem Edenkobener Weinstraßenstadion am Künstlerhaus vorbei durch die Weinberge hoch zur Sportschule und anschließend durch den Wald zur Rietburg. Schlüsselstelle ist das steilste Stück der Strecke, die Serpentina oberhalb des Pflanzgartens.

Bereits als Achtzehnter kam Benjamin Dornhoff nach 38:11 Minuten im Ziel an der Rietburg an und sicherte sich den zweiten Platz in der M30. Als Dritter der M60 folgte Axel Seipel mit 45:02 Minuten. Sandra Christmann lief in der W45 mit 46:12 auf den zweiten Podiumsplatz. Cheftrainer Heinz Heitzenröder schließlich erreichte nach verhaltenem Beginn mit 50:01 Minuten den zweiten Platz in der M65, mit sich und der Leistung seiner Schützlinge vollauf zufrieden.

**15.9.13 Pleinfeld/Franken** Einen schönen Erfolg erzielte TuS-Langstrecklerin Nadine Richter beim **Seenlandmarathon** mit Start und Ziel im fränkischen Pleinfeld. Hinter der Siegerin Gelane Senbete aus Äthiopien (2:59:33) sicherte sich Nadine einen tollen zweiten Platz mit 3:13:09 Stunden. Nebenbei gewann die Leutershäuserin ihre Altersklasse W30 und lief zur neuen persönlichen Marathonbestzeit.

Weil der Seenlandmarathon rund um den Großen Brombachsee am 15.9. zum 3. Mal ausgetragen wurde und Nadine ihren dritten Marathon bestritt, fiel ihre Wahl auf den Seenlandmarathon. Die Strecke verläuft am See auf befestigten Wegen mit welligem Profil. Bei leichtem Regen wurde der Große Brombachsee zweimal komplett umrundet, bevor es auf Asphalt zurück in den Zielbereich nach Pleinfeld ging. Nadine und ihr ebenfalls laufender Freund wurden tatkräftig von der Familie angefeuert.



Schönes Podium: Nadine Richter freut sich über ihren 2. Platz beim Seenlandmarathon



Einsam an der Spitze: Michael Obst gewinnt den Bessunger Stadtteillauf

**14.9.13 Darmstadt-Bessungen** Strahlend ins Ziel lief Michael Obst bei seinem „Heimspiel“ **Bessunger Stadtteillauf**. Nach 35:08 Minuten über 10 Kilometer stand fest, dass er seinen Titel aus dem Vorjahr im 25. Jubiläumslauf erfolgreich verteidigt hatte, nach seinem Erfolg im Jahr 2002 war es sogar der dritte Sieg in Bessungen.

Aber auch andere TuS-Gewächse zeigten sich auf kürzeren Distanzen mit guter Form ganz vorne im Läuferfeld. Das Rennen über 5,3 km entschied Sebastian Hanson in 18:29 min für sich. Schnellste Läuferin war hier Michelle Dasler mit 22:21 Minuten. Der 15-jährige Leon Günther gewann als Gesamtdritter mit 19:06 min die U18. Zudem war er kurz davor

Schnellster im Lauf der Schüler über 1,8 km mit 5:45 Minuten, mit knappem Vorsprung vor M14-Sieger Max Hammann (5:48).

**14./15.9.13 Plettenberg/Sauerland** Samstags einen Halbmarathon laufen, sonntags einen Mountainbike-Marathon fahren, das hatte sich TuS-Läufer und -Duathlet Klaus Hofmann beim **P-Weg-Marathonwochenende** in Plettenberg im Sauerland vorgenommen. „Ein tolles Wochenende, bei dem auch sportlich alles funktioniert hat. Sehr empfehlenswert für alle Langstreckenläufer, die sich gerne abseits von Asphaltspisten austoben, und für Mountainbiker“, lautet sein Resümee. Zur Auswahl stehen samstags beim Laufen ein Halbmarathon mit 600 Höhenmetern, ein Marathon mit 1150 hm und ein 73-km-Ultralauf mit 2000 hm. Sonntags entscheidet man sich auf dem Bike für die Kurzstrecke (45km/1200hm), die Mittelstrecke (74km/2000hm) oder die Langstrecke (93km/2600hm).



Der Halbmarathon wartete mit optimalen Lauftemperaturen, zeitweisem Nieselregen und einigen schönen Trailpassagen auf. Klaus lief in seiner Altersklasse M60 mit 1:49:52 Stunden auf den dritten Platz. Am Sonntag entschied er sich für die Bike-Langstrecke, für alle Teilnehmer überraschend bei bestem Wetter und Sonnenschein, aber nicht überraschend mit etlichen deftigen Matschpassagen aufgrund des Regenwetters der vorangegangenen Tage. Wegen einer Streckenänderung wurden letztlich 90 km mit 2300 hm zurückgelegt. Nach 5:58:49 Stunden sicherte sich Klaus hochzufrieden den zweiten Platz in der M60.

Vom Zieleinlauf direkt auf die Bühne: Klaus beim P-Weg-Marathon

kh 27.9.2013 Bilder: Obst (2) Richter (1) Hofmann (1)

## Grandios: TuS-Damen W45 laufen zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft im 10-km-Straßenlauf

**21.9.13 Bobingen** Der 21. September 2013 wird als besonderes Datum in die Geschichte der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim eingehen. Erstmals seit 11 Jahren - damals im Jahr 2002 durch Günter Mielke - haben TuS-Leichtathleten einen Deutschen Meistertitel



erlaufen. In Bobingen bei Augsburg lief das TuS-Damenteam mit Marion Peters-Karbstein, Regina Blatz und Sandra Christmann in einem tollen und spannenden Rennen zur **Deutschen Mannschaftsmeisterschaft** der „W45 und älter“ im **10-km-Straßenlauf**.

„Rundum war es der Hammer, dass wir tatsächlich Gold geholt haben! Wir hätten es nie für möglich gehalten, hier als Mannschaft ganz oben auf dem Treppchen zu stehen, und das vor sieben weiteren Teams“, freute sich Marion Peters-Karbstein, die

als Schnellste des angereisten TuS-Quartetts mit 41:51 min zum richtigen Zeitpunkt zur persönlichen Bestzeit lief. „Ich fand auch die Strecke klasse, die Elite fand sie zu eckig. Es ginge halt noch schneller. Zu laufen waren eine kurze und vier längere flache Runden, bevor man ins Ziel einbog. Meine Altersklasse war mit Veronika Ulrich und Tanja Nehme ganz vorne sehr gut besetzt. Trotzdem habe ich einen tollen 6. Platz in meiner Altersklasse geschafft, den ich nie für möglich gehalten hätte.“



Mit 42:25 min zeigte sich Regina Blatz ebenfalls sehr zufrieden, gehört sie doch bereits der W50 an und erreichte den fünften Platz in der W50-Einzelwertung. „Die ersten Kilometer bin ich ein wenig zu schnell angegangen, habe aber nach drei Kilometern zu meinem Tempo und Rhythmus gefunden und bin bis ins Ziel gleichmäßig durchgelaufen. Der fünfte Platz mit 42:25 war durchaus in Ordnung, vor allem wenn man bedenkt, dass ich im Frühjahr nach meiner Verletzungspause noch 45 Minuten über die 10 Kilometer gelaufen bin“, lautet ihr Fazit.

Sandra Christmann lief als Dritte der erfolgreichen Mannschaft mit guten 44:31 min auf Platz 11 der W45. Als eine der wenigen nicht-bayrischen Teams hat das Gold-Trio den TuS Griesheim im Bayerischen Land bekannt gemacht und etwa das heimische Damenteam der TG Augsburg auf den zweiten Platz verwiesen, wenn auch „nur“ mit 14 Sekunden Vorsprung.

Angereist nach Bobingen war das TuS-Team als starkes Quartett. Aber nur drei Läuferinnen kommen am Ende in die Mannschaftswertung. Das Nachsehen hatte diesmal Vera Schoormann. Dem höllischen Anfangstempo, dem sich alle Vier im hochkarätigen Starterfeld nicht entziehen konnten, musste Vera am meisten Tribut zollen. Dennoch erreichte sie am Ende mit 45:16 und W45-Platz 13 eine ansprechende Zeit.

Bereits am kommenden Sonntag kann das reine W45-Team mit Vera Schoormann, Sandra Christmann und Marion Peters-Karbstein sich den nächsten Titel holen. In Marburg werden die Hessischen Meisterschaften über ebenfalls 10 Kilometer ausgetragen.



Das Siegertrio auf dem Podium: Regina (42:25), Sandra (44:31), Marion (41:51)

## Drei Kreismeistertitel für die Mehrkampfkids der TuS-Leichtathletik

**22.9.13 Darmstadt** Am vergangenen Wochenende (21. und 22.9.13), fanden die **Südhessischen Mehrkampfmeisterschaften in Darmstadt** statt. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden nachträglich auch die **Kreismeisterschaften** des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg im Mehrkampf der Altersklassen U12 und U14 gewertet, die wegen Dauerregens am Kerbesonntag abgebrochen werden mussten.

Gleich drei Kreismeistertitel konnten die TuS-Leichtathletik-Mehrkampfkids in Darmstadt abräumen. In der Altersklasse M10 holte sich Simeon Leichtweiß den Titel mit 930 Punkten. Marius Hartig folgte auf dem dritten Platz mit 881 Punkten, Erik Keth auf Platz 4 mit 791 Punkten. Bei den Jungs M11 kam Benjamin Kreuzberger mit 790 Punkten auf den 6. Platz im Kreis.

Den Kreismeistertitel bei den Mädchen holten sich in der Altersklasse W10 Meike Kohlenberger mit 1107 Punkten und bei den Mädchen W12 Eva Frankfurth mit 1759 Punkten. Diese Punktzahl reichte für Eva auch für den 2. Platz in der südhessischen Mehrkampfwertung. Fabian Hassa schließlich belegte mit 1682 Punkten den 7. Platz bei der M13 in Südhessen.

kh 25.9.2013

---

## Björn Kuttich und Michael Obst: Doppelsieg bei der Doppel-8 Georg Fischer und Peter Krichbaum: der Brockenlauf - ein harter Brocken



**8.9.13 Erzhausen** Bei optimalem Laufwetter lief es für die TuS-Läufer optimal. Björn Kuttich gewann den Hauptlauf des 17. **Erzhäuser Heegbachlaufs** über 6,4 Kilometer in 21:41 Minuten mit komfortablem Vorsprung vor M40-Sieger Michael Obst. Flott unterwegs auf der wegen der Linienführung auch „Doppel-8“ genannten Strecke waren auch der M45-Zweite Matthias Fengler mit 25:04 und Marius Mohr mit 25:46 auf M30-Platz 5. Den Sieg in der M60 sicherte sich Rudolf Ziegler mit 28:18 min.

Tolle Erfolge bei der kultigen Doppel-8 hatten auch die TuS-Damen zu verzeichnen. Lange zusammen liefen Marion Peters-Karbstein und Regina Blatz. Erst auf dem letzten Kilometer konnte sich Marion etwas absetzen und gewann als dritte Frau mit 25:55 die W45. Regina folgte als W50-Siegerin mit 26:07 min. Kirsten Kuttich schließlich lief in der weiblichen Hauptklasse nach 39:48 min ins Ziel.

**8.9.13 St. Leon-Rot** In St. Leon-Rot bei Heidelberg startete Klaus Hofmann beim 35. **Golfparklauf**. Auf der flachen asphaltierten 10-km-Runde durch die landschaftlich ansprechende Park- und Golflandschaft komplettierte er seine Teilnahme am **Dreiländer-Laufcup**, bei dem die drei besten Ergebnisse aus vier Läufen in Hessen, Baden-Württemberg und der Pfalz gewertet werden. Mit dem dritten Platz in der M60 mit glatten 44:00 Minuten sicherte sich Klaus in der Gesamtwertung des Dreiländer-Laufcups den zweiten Platz.

**7.9.13 Ilsenburg/Harz** 26,2 Kilometer lang ist der älteste Berglauf Deutschlands, der **Brockenlauf**. Und er ist ein harter Brocken! Ausgehend vom Ilsenburger Marktplatz sind 12 km bergauf mit 890 Höhenmetern und anschließend 14 km bergab zu überwinden. Besonders die letzten drei steilen Kilometer auf dem Betonplattenweg hinauf zum Brockengipfel haben es in sich. Eine Herausforderung der besonderen Art für alle Teilnehmer, darunter die beiden unermüdlichen TuS-Langstreckler Georg Fischer und Peter Krichbaum. „Dagegen sind der Melibokus und der Frankenstein lustige Hüpfburgen“, berichteten die beiden. „26 km und bis zu 24 Prozent Steigung haben uns doch das Letzte abverlangt. Es ist ja nicht umsonst einer der härtesten Bergläufe in Deutschland! Aber Spaß hat es trotzdem gemacht, zumal sich das Wetter rund um den Brocken ausnahmsweise von seiner besten Seite zeigte.“ Mit 2:26:25 Stunden für Peter Krichbaum und 2:45:07 h für Georg Fischer erliefen sich die beiden Bergziegen in der M50 die Plätze 18 und 34.



Peter Krichbaum und Georg Fischer: Warten auf den Start des Brockenlaufs

**4.9.13 Pfungstadt** Tolle Zeiten beim letzten **Abendsportfest** des TSV Pfungstadt am 4.9. legten die beiden TuS-Leichtathleten Sebastian Hanson und Marcel Röhm hin. Der 12-jährige Marcel Röhm absolvierte seinen ersten 400-m-Lauf in 66,66 Sekunden als Dritter seines Zeitlaufs. Ebenfalls Dritter in seinem 1000-m-Lauf wurde Sebastian Hanson mit guten 2:39,62 Minuten.

kh 10.9.2013 Bild: Fischer

---

## **Marlene Witt - schnellstes Bambini in Darmstadt TuS-Staffeln sammeln Regionalmeistertitel in Bürstadt**

**1.9.13 Darmstadt** „Es ging gut los und begann gleich mal mit dem Sieg von Marlene Witt bei den Bambini-Mädchen“, freute sich Matthias Zelinger für die TuS-Laufjugend am Samstagnachmittag (31.8.) bei den Kinder- und Jugendläufen im Rahmen des neuen **Darmstädter „DA 21,1 lauf ich!“-Halbmarathons**. „Jan Zelinger und Maximilian Witt waren gut dabei, Jan als Achter in 9:03 über 2,3 km, Maximilian als Vierzehnter in 10:54, prima für seinen ersten langen Lauf. Auf der 1,3-km-Strecke war Luise Heiligenthal sehr gute Sechste in 6:48, Anja Zelinger Elfte in 7:43 - dafür, dass sie derzeit nicht trainiert sicher mehr als ok.“

Am Sonntagvormittag waren dann die Langstreckler dran. Die zuschauernahe neue Streckenführung vom Stadion Bürgerpark Nord in die Innenstadt und wieder zurück begeisterte auch Oberbürgermeister Jochen Partsch, der um 9.30 Uhr den Startschuss gab. Auf der 10-km-Strecke war Axel Seipel einziger TuS-Starter, mit 44:22 min gewann er seine Altersklasse M60 deutlich. Im Halbmarathon, der mit über 1300 Finishern auf Anhub gut

angenommen wurde, landeten die TuS-Langstreckler zweimal auf dem Podium. Michael Obst lief mit 1:18:32 Stunden als Dritter der M40 ins Ziel, ebenfalls Dritter wurde Halil Ölmez mit 1:28:45 in der M45 knapp vor Karsten Schmidt-Schoormann mit 1:28:57. Die weiteren Ergebnisse: Marius Mohr 1:31:06, Aslan Öztürk 1:36:17, Rainer Jokisch 1:39:10, Nurdan Ölmez 1:56:15, Ulrich Lohr 2:15:36 Std. In der Mannschaftswertung erkämpften sich Obst/Ölmez/Mohr einen guten vierten Platz.

**1.9.13 Fulda** Auch in Fulda wurde am 1. September im Rahmen des 20. Fulda Marathons ein **Halbmarathon** angeboten. Traditionell dabei auf der abwechslungsreichen City- und Landschaftsstrecke war Cathrin Wälzlein. Aus dem Marathonvorbereitungstraining heraus setzte sich Cathrin als siebte Frau gut in Szene und blieb mit 1:35:21 Std. im Bestzeitbereich. In den Lauf integriert war auch die ADH Tropy Halbmarathon - die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands. Hier erreichte Cathrin mit dem dritten Rang einen schönen Podiumsplatz.

**31.8.13 Mühlheim** „Ich hab's endlich geschafft, unter 42! Mit 41:46 habe ich meine Zeit vom letzten Jahr um 45 Sekunden unterboten“, freute sich Marion Peters-Karbstein beim 40. **Volkslauf** in Mühlheim. Zudem stieg die W45-Siegerin als dritte Frau im Einlauf auch in der Gesamtwertung über 10 Kilometer aufs Podium. Im Halbmarathonlauf rund um das walddreiche Naherholungsgebiet glänzte Björn Kuttich (Griesheim/Offenbacher LC) mit dem tollen zweiten Gesamtrang in 1:15:06 Stunden. Ebenso brillant lief Regina Blatz (W50) als zweite Frau mit tollen 1:31:23 h. In dieser Form fahren die TuS-Damen in gut zwei Wochen mit besten Chancen nach Bobingen zu den Deutschen 10-km-Straßenlaufmeisterschaften. In der M60 setzte sich Hermann Blatz mit 1:40:40 durch, während Bärbel Meyer in der W55 2:26:00 Std. unterwegs war.

**31.8.13 Bürstadt** „Ihr habt heute wieder einen tollen Einsatz gezeigt und seid super gelaufen“, interpretierte der Trainer die drei Regionalmeistertitel und den Vizemeistertitel, die sich die TuS-Staffeln in Bürstadt bei den **südhessischen Langstaffelmeisterschaften** erliefen.

Im gemeinsamen Rennen der U12 und U14 über 3x800 Meter legte Marcel als erster TuS-Läufer ein souveränes Rennen hin und übergab das Staffelholz als Erster vor zwei Mannschaften des SSC Hanau-Rodenbach an Niklas Bischof. Nach dem Wechsel holte die Hanauer U14, als Rekordstaffel angekündigt, jedoch schnell auf und gewann mit deutlichem Vorsprung. Auch die zweite Staffel der Rodenbacher überholte in der zweiten Runde. Schlussläufer Lukas Wehrstein konnte den dritten Platz im Gesamtlauf problemlos halten und, so dass die TuS-U14 den Südhessentitel mit 7:50,97 min errang.



Gemeinsam erfolgreich: Jung und „Alt“ bei den südhessischen Langstaffelmeisterschaften in Bürstadt / Südhessenmeister: die U14-Staffel 3x800m des TuS Griesheim mit Marcel Röhm, Lukas Wehrstein und Niklas Bischof

Die U16-Staffeln hatten 3x1000 Meter zu laufen. Startläufer Max Hamman lief ein taktisch kluges Rennen, in dem er nach verhaltenem Beginn an vielen Konkurrenten vorbeizog. Mit Johannes Wehrstein als zweiten Läufer und einem schnellen Tausender von Leon Günther sicherte sich das TuS-Trio den zweiten Platz in der U16-Meisterschaftswertung.

Bei den Seniorinnen holten die TuS-Staffeln in der W40/45 zwei Titel. Die 4x400 Meter mit Marion Peters-Karbstein, Petra Bischof, Tanja Hammann und Vera Schoormann benötigte 5:18,79 min. Über 3x800 Meter waren anschließend Marion Peters-Karbstein, Petra Bischof und Vera Schoormann mit 8:55,75 min erfolgreich.

In den Einzelwettbewerben lief Sophia Hammann bei ihrer 800-Meter-Premiere mit 3:21,20 in der W12 auf den dritten Platz. Tanja Hammanns Resümee beim Verlassen des Stadions lautete: „Das war ein richtig schöner Nachmittag“

kh 3.9.2013 Bilder: Heitzenröder (1) Markus Röhm (1) Bericht zu Mühlheim in der [Fuldaer Zeitung](#)

---

## **„Land unter“ beim Koberstädter Waldmarathon TuS-Langstreckler mit guten Ergebnissen auf den August-Wettkämpfen**

**25.8.13 Egelsbach/Koberstadt** Nach langer Schönwetterperiode zeichnete sich der 25. August als ausgiebiger Schnürlregen-Sonntag aus. Den Langstrecklern beim Egelsbacher Großereignis - dem 35. **Koberstädter Waldmarathon, Halbmarathon und 10-km-Lauf** - machte es erstaunlich wenig aus. Obwohl „so manche Straßen und zeitweise auch die Laufbahn im Egelsbacher Stadion richtig unter Wasser standen“, wie Marion Peters-Karbstein berichtete. Sie legte die 10-km-Strecke (die recht widersprüchlich einerseits als offiziell vermessen ausgewiesen, andererseits ebenso offiziell mit 9,9 km angegeben wurde) in 42:48 Minuten zurück. Damit gewann sie nicht nur ihre Altersklasse W45, sondern stand auch in der Gesamtwertung als dritte Frau auf dem Podium.

„Endlich mal wieder unter 1h40“, freute sich Rainer Jokisch über sein Halbmarathonergebnis. Offenbar macht ein anstrengender Alpencross mit dem Mountainbike, der genau sieben Tage vor seinem Start in Egelsbach beendet war, durchaus gute Laufbeine. Ebenfalls im Halbmarathon liefen Ulli Seifert (W45) mit 1:48:41 Std. auf den siebten Platz, und Klaus-Heinrich Kokemüller kam in der M40 auf 1:53:15.

Den Koberstädter Marathon nahmen zwei weitere TuS-Langstreckler unter die Füße. Gerhard Kaster erreichte das Ziel in der M55 nach 3:51:38 Stunden. Altersklassenkollege Thomas Renger erlief sich mit 3:42:07 h den sechsten Platz.

### **Läuferischer Rückblick auf den Ferienmonat August**

Auch im Ferienmonat August war das Angebot an Volks- und Straßenläufen groß. Während der Presseurlaub machte, waren die TuS-Athleten trainings- und wettkampffleißig. Das beweist der kurze Rückblick auf die Laufwettkämpfe mit Beteiligung der TuS-Leichtathleten in der Zeit vom 10. bis 24. August.

**24.8.13 Wixhausen** Beim 26. **Wixhäuser Kerblauf** am Samstag (24.8.) absolvierte Aslan Öztürk einen Doppelstart. Auf der Kurzstrecke über 4 Kilometer gewann er mit 16:57 Minuten die Hauptklasse. Die längere Strecke über 6 km absolvierte er wenig später in 26:28 Minuten als MHK-Vierter.

**24.8.13 Freigericht** Nicht zuletzt weil der **Freigerichter Lauf-Event** ein Wertungslauf der Main-Kinzig-Challenge ist, startete TuS-Langstrecklerin Nadine Richter am Samstagnachmittag (24.8.) auf der kürzeren der beiden angebotenen Distanzen über 10,5 Kilometer. Mit 46:33 min lief sie als dritte Frau und W30-Zweite ins Ziel. Eine Woche zuvor, am 18. August, nahm Nadine in ihrem Urlaub im Engadin die Startgelegenheit beim **Engadiner Sommerlauf** wahr. Der renommierte und stark besetzte Lauf führt von Sils nach Samedan durch die Schweizer Bilderbuchlandschaft vorbei an sechs Seen. Von einigen kurzen, aber heftigen Zwischenanstiegen abgesehen führt die Strecke bergab und verliert von Sils auf 1809 m Höhe bis Samedan auf 1706 m Höhe über die gesamte Streckenlänge von 26 km rund 100 Höhenmeter. Als Vierte in der Frauenhauptklasse und Fünfzehnte der Frauenwertung zeigte sie mit 1:57:34 Stunden eine starke Leistung.

Zurück nach Freigericht, wo sich Hermann Blatz für den Halbmarathon entschied. Auf der landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Strecke zumeist auf Wald-, Forst- und Schotterwegen gewann er mit 1:45:08 Stunden die M60.

**18.8.13 Hambrücken** Im pfälzischen Hambrücken sind die Lußhardtläufer zu Hause und veranstalteten am 18. August bereits zum achten Mal den **Hambrücker Lußhardtlauf**. Auf der bestenlistenfähigen 10-km-Strecke durch Felder, Wiesen und den schönen Lußhardtwald war unser Sportdokter Rudolf Ziegler am Start. Er finishte in der M60 mit 44:17 Minuten auf Platz Fünf.

**17.8.13 Roßdorf** Auf 22-jährige Tradition kann der **Roßdörfer Ortskernlauf** zurückblicken. Tradition am Ortskernlauf-Samstag ist auch die Hitze, die Temperatur kratzte an der 30°C Marke. Schnellster TuS-ler bzw. Griesheimer war wieder einmal Björn Kuttich im Trikot des Offenbacher LC mit flotten 33:20 Minuten als Gesamtvierter. Jan Schäfer überzeugte in der M20 mit 38:55 min. Den Sieg in der W40/45 holte sich wie so oft Marion Peters-Karbstein, vierte Frau, und mit 41:40 min gegenüber der Vorjahreszeit deutlich verbessert.

**17.8.13 Lampertheim-Hüttenfeld** „Was für ein Zufall, wir sind ja beide auf dem 8. Gesamtplatz“, stellte Regina Blatz am 17.8. beim Studium der Ergebnislisten des **Hüttenfelder Kerwelaufs** fest. Regina stand als Siegerin der Frauenwertung im 10-km-Lauf auf dem Podium, sie lief in der W50 43:05 Minuten. Den 8. Gesamtplatz im Halbmarathon erreichte M50-Sieger Klaus Roth mit 1:32:25 Std. Zeitgleich mit dem Roßdörfer Kerwelauf herrschte auch auf den Laufstrecken in den Wäldern rund um Hüttenfeld trockenes sonniges Wetter mit hohen Temperaturen.

**10.8.13 Güttersbach** Björn Kuttich (TuS Griesheim) lief beim 18. **Güttersbacher Halbmarathonlauf** in 1:21:46 Stunden zum sicheren Gesamtsieg. Nicht mehr wegzudenken aus dem Hessischen und insbesondere dem Odenwälder Laufkalender ist der anspruchsvolle Lauf, bei dem jedes Jahr TuS-Langstreckler am Start sind. Vor einigen Jahren hatte die TuS-Leichtathletikabteilung sogar Quartier für ein Trainingslager bezogen. „Güttersbach war wie immer sehr schön, die Strecke hat's ordentlich in sich. Vor allem dass man bei km 14 wieder ganz unten an Start und Ziel vorbei läuft und dann noch mal schön wieder hoch laufen darf. Aber es ist jedes Mal wieder beeindruckend, wie so ein kleiner Ort so eine große Veranstaltung so erfolgreich meistert“, resümierte der 27-jährige angehende Physiker.

 kh 26.8.2013

---

## **Partystimmung beim Griesheimer Firmenlauf Cathrin Wälzlein und Jannik Oeler gewinnen die Einzelwertung**

**21.8.13 Griesheim** Griesheim läuft - einmal mehr in diesem Jahr, und nicht zum letzten Mal in diesem Jahr. Der Anlass am Mittwochabend (21.8.) allerdings war ein Besonderer: der **2. Griesheimer Firmenlauf**. Ein Lauf für Unternehmen, Institutionen, Einrichtungen, Behörden und Vereine, veranstaltet von der Stadt Griesheim, dem Verein „Griesheim läuft e.V.“ und Zöller media und sportz.

Volksfeststimmung machte sich rund um den Marktplatz breit, schon vor dem Start und erst recht nach dem Lauf und bei der Siegerehrung im Rahmen der „After Run Party“ auf dem Georg-Schüler-Platz. Punkt 18 Uhr erfolgte der Startschuss für die 5-km-Wendepunktstrecke auf der Wilhelm-Leuschner-Straße. Sehr schnell zog sich das Feld auseinander, denn neben ambitionierten Laufathleten waren viele Gelegenheitsläufer unterwegs, die nur zum Firmenevent mit Startnummer laufen. Für sie stand der Teamgedanke im Mittelpunkt, das gemeinsame Erlebnis, im Kreis der Firmenkollegen die Strecke zu bewältigen.

Zahlreich bei ihrem Heimspiel vertreten waren natürlich die Leichtathleten und Triathleten vom TuS Griesheim, aufgeteilt auf die verschiedensten Firmenteams und Gruppierungen. Nicht

allein der „olympische Gedanke“ zählte hier, es ging ordentlich zur Sache um gute Einzel- und Teamplatzierungen!

Mit Cathrin Wälzlein stellten die TuS-Leichtathleten in der **Einzelwertung** die weibliche Siegerin. Mit tollen 20:08 Minuten hatte die 27-Jährige, die sich derzeit intensiv auf den Frankfurt Marathon vorbereitet, 32 Sekunden Vorsprung vor Vereinskollegin Annika Koch, die für das Team FRIZZ Magazin startete. Eine Superzeit lief auch Vera Schoormann als vierte Frau mit 20:46 min.

Bei den Männern hatte TuS-Triathlet Jannik Oeler mit 16:14 min zeitgleich mit Jan Ascher aus Groß-Gerau die Nase vorn. Es folgten mit Björn Kuttich (Dritter mit 16:18), Paul Schuster (Vierter mit 17:03), Patrick Lange (Fünfter mit 17:04) und Daniel Schmoll (Fünfter mit 17:05) weitere TuS-Athleten. Die U16 gewann Leon Günther mit starken 17:20 als Einlaufneunter.

Die beim Firmenlauf im Mittelpunkt stehende **Firmenwertung** sicherte sich bei den Frauen das Team FRIZZ Magazin mit Annika Koch (20:40), Vera Schoormann (20:46), Birgit Adler (23:07) und Sylke Fritz (23:08) mit knapp einer Minute Vorsprung vor der Tus Griesheim Jugendlaufgruppe mit Cathrin Wälzlein, Tamara Krahl, Michelle Dasler und Tamara Bischof. Auch bei den Mixed Teams hatte ein Team FRIZZ Magazin die Nase vorn. Michael Waraus, Michael Breideband, Annika Koch und Vera Schoormann siegten auch hier vor der gemischten Tus Griesheim Jugendlaufgruppe mit Sebastian Hanson, Lukas Wehrstein, Cathrin Wälzlein und Tamara Krahl. Bei den Männern holte sich das Veranstalterteam [zöller media&sportz] hinter dem Algamarin Team und vor dem Griesheimer Sanitätshaus den zweiten Platz.



Bürgermeisterin Gabriele Winter und Sprecher Christian Bergemann gratulieren den Siegern des Griesheimer Firmenlaufs:

Annika Koch, Kristin Strebelow, Cathrin Wälzlein, Jannik Oeler, Jan Ascher, Björn Kuttich. /

Das halbe Rennen noch gleichauf: die spätere Siegerin Cathrin Wälzlein (780) und Annika Koch (7), daneben Aslan Öztürk (10)

kh 26.8.2013 Bilder: [Thomas Zöller](#)

## Hitzeläufe in Gernsheim, Ueberau und Hausen Abendsportfest in Pfungstadt mit Weltrekord

**7.8.13 Pfungstadt** Am Tag, an dem beim **Pfungstädter Abendsportfest** ein Weltrekord gelaufen wurde (Lidia Zentner von Gazelle Pforzheim verbesserte den 800-m-Weltrekord in der W60 auf 2:34,04 Minuten), waren auch einige Leichtathleten vom TuS Griesheim am Start.

Auf seiner Hausstrecke über 800 Meter blieb Sebastian Hanson erneut unter zwei Minuten, exakt bei 1:59,72 min, gerade mal 15 Hundertstel langsamer als vor vier Wochen an gleicher Stelle. Vera Schoormann (W45) startete gegen 21 Uhr - wegen der hohen Meldezahlen verschoben sich die Startzeiten gewaltig nach hinten -erstmals über die 1500-m-Mittelstrecke. Und ihr Plan ging auf. In der zweiten Hälfte des Rennens bildete sich eine Dreiergruppe, aus der heraus Vera mit langgezogenem Endspurt zur 5:38,66 lief.

Marcel Röhm zeigte über 800 Meter mit 2:32,14 min als Dritter seines Laufs erneut eine gute Leistung. Zuvor startete er erstmals im 100m-Sprint und finishte mit 14,66 Sekunden, während Ramona Resch 14,70 sec gestoppt wurde. Niklas Bischof lief in seinem 800m-Zeitlauf mit 2:46,30 als Zweiter ins Ziel. Beim anschließenden Weitsprung hatten es die beiden 12-jährigen Mehrkämpfer erstmals mit der Balkenmessung und nicht der Zonenmessung zu tun. Marcel Röhm sprang eine gute Serie mit 3,89 Meter als Bestweite. Niklas Bischof setzte alles in seinen letzten Versuch, der mit guten 3,77 Metern seine Tagesbestweite brachte.

**3.8.13 Gernsheim** Mit 41:37 Minuten auf Platz 2 der M50 war TuS-Langstreckler Klaus Roth schnellster TuSler beim diesjährigen **Gernsheimer Fischerfestlauf** am 3. August. In der M20 erreichte an diesem schwülheißen Samstagnachmittag Christian Janske 48:41 min. Thomas Renger folgte als M55-Siebter mit 49:15 min. Wolfgang Heß finishte als M60-Siebter mit 52:17 Minuten. Marius Mohr war als erfolgreicher Pacemaker für Marcel Beltz unterwegs und führte diesen zu 44:19 Minuten.

**2.8.13 Reinheim-Ueberau** Fünf bucklige Runden waren am Freitagabend (2.8.) beim **Ueberauer Dorflauf** zurückzulegen. Wer bereits in Runde 4 versehentlich zum Endspurt ansetzt, hat eine schwere letzte Runde vor sich...wie Karsten Schmidt-Schoormann, der sich mit guten 36:57 min dennoch den zweiten Platz in der M40 sicherte, hinter dem Gesamtsieger Abdel Graine. Marion Peters-Karbstein setzte sich in der W40/45 souverän durch und lief nach 39:04 min als dritte Frau ins Ziel.



**28.7.13 Hausen** Mitgemacht bei Hitzeschlacht, das gilt in diesen Sommertagen für viele Wettkämpfe. So auch in **Hausen** beim **Volkswaldlauf** am 28.7., um die 25 Grad wurden bereits zum Start des Halbmarathons um 8.30 Uhr gemessen. Immerhin verläuft die Strecke fast vollkommen im Wald zwischen Obertshausen, Lämmerspiel und Offenbach-Bieber.

Marion Peters-Karbstein holte sich beim 10-km-Lauf den Sieg in der W45 mit 42:51 min, während Karsten Schmidt-Schoormann in der M45 41:23 min lief. Beim Halbmarathon setzte sich Nadine Richter mit 1:35:20 als Zweite der W30 mit einer Sekunde knapp vor Vereinskollegin und W50-Siegerin Regina Blatz durch.



---

## Niels Vossel: „Es war nicht mein letzter Trail-Run“... ...beim Alpseelauf in Immenstadt

**28.7.13 Immenstadt/Allgäu** TuS-Triathlet und -Leichtathlet Niels Vossel nutzte seinen Allgäu-Urlaub zu seinem ersten echten Trail-Run und berichtet begeistert von seiner tollen neuen Erfahrung:

„Während unseres Allgäu-Urlaubs bin ich am 28.7. in Immenstadt beim **Alpseelauf** über 25,8 km und 773 Höhenmeter gestartet. Ein so langer Lauf auf Alpen-Trails war Neuland für mich - nicht vergleichbar mit Frankenstein-, Rennsteig- oder Melibokuslauf, an denen ich dieses Jahr schon teilgenommen hatte! Direkt der erste Anstieg nach drei Kilometern war so steil, dass selbst die Spitze des Feldes, die ich zu diesem Zeitpunkt noch vor mir sehen konnte, schon gehen musste! Dazu kamen auch zahlreiche Abstiege über Kuhweiden, Treppen und Geröllfelder, die nicht im Laufschrift zu bewältigen waren.

Vor dem Rennen lernte ich Martin Fürstehöfer vom TV Trebur kennen, der zeitgleich auf der 15-km-Distanz startete und dort am Ende Sechster wurde. Mit ihm zusammen konnte ich die ersten Anstiege hochlaufen, bevor sich die 25-Kilometerstrecke trennte. Im flachen Mittelteil (Kilometer 12 bis 18) rund um den wunderschönen Großen Alpsee merkte ich dann schon, dass die Muskulatur von den Bergauf- und Bergabpassagen deutlich strapaziert war. Erschwerend kamen die heißen Temperaturen von über 30 Grad an diesem Tag hinzu.

Die letzten sieben Kilometer ging es dann wieder hoch und runter durch den Wald - teilweise auf schmalen Singletrails, auf denen ich in ermüdetem Zustand auch noch meine Höhenangst überwinden musste. Nach Kilometer 20 konnte ich auch die kürzeren Bergaufpassagen nur noch gehend bewältigen. Zu diesem Zeitpunkt war ich Sechzehnter, wurde dann aber noch von fünf geübteren Bergläufern überholt, sodass im Ziel nach 2:21:48 Stunden Gesamtplatz 21 und Platz 4 in der M35 notiert wurde. Immerhin noch vor der ersten Frau und sechs Minuten vor dem dreimaligen Fußball-Weltschiedsrichter Markus Merk aus Kaiserslautern.

Insgesamt eine tolle Erfahrung, das war nicht mein letzter echter "Trail-Run"! Dafür waren die Oberschenkel so stark zerstört, dass ich auch fünf Tage nach dem Rennen noch nicht wieder schmerzfrei in den Bergen wandern konnte...



Beim Niels Vossel beim Alpseelauf in Immenstadt: ständige Wechsel von Trails mit längeren anspruchsvollen Auf-/Abstiegen und ruhigen Nebenstraßen prägen den Rundkurs um den Großen und Kleinen Alpsee mit etwa 800 Höhenmetern.

## TuS-Leichtathleten auf der Erfolgsspur... ..mit Bestzeiten und Siegen bei Meisterschaften und Straßenläufen

### Bei den Deutschen

**13.7.13 Mönchengladbach-Rheydt** Nach ihrem Meisterschaftserfolg bei den Hessischen Titelkämpfen Ende Juni war TuS-Leichtathletin Vera Schoormann auch bei den **Deutschen Seniorenmeisterschaften** im nordrheinwestfälischen **Rheydt** am Start. Gemeldet für 400 und 800 Meter, waren Treppchenplätze auf nationaler Ebene noch außer Reichweite, das Ziel war, ihre guten Leistungen im Kampf gegen gleichwertige W45-Konkurrentinnen zu bestätigen. Über 800 Meter ging das Konzept auf. Als Dritte ihres Zeitlaufs - in der Endabrechnung Neunte - lief sie mit tollen 2:42,84 min zur neuen Bestzeit. Im 400-Meter-Sprint erreichte sie nach etwas zu zurückhaltendem Beginn dennoch gute 70,88 Sekunden.

### Bei den Südhessischen

**6./7.7.13 Langen** Beim 34. **Seniorenportfest in Langen** am 7. Juli wurden in einigen Laufwettbewerben die Meister der Region Hessen-Süd und des Kreises Darmstadt-Dieburg ermittelt. Das angetretene TuS-Trio holte sich bei ihren Starts jeweils beide Titel. Vera Schoormann (W45) siegte über 800 Meter mit 2:43,66 min, ein gelungener letzter Testlauf vor den Deutschen Seniorenmeisterschaften. Marion Peters-Karbstein holte sich ebenfalls in der W45 die Titel über 200 Meter mit 34,54 sec und 400 Meter in 75,45 sec. Klaus Hofmann ließ sich für die Kurzstrecken anstecken, startete erstmals seit acht Jahren wieder im 200-m-Sprint und gewann die M60 mit 31,57 sec.

Tags zuvor veranstaltete die LG Langen bereits das **Schülersportfest**. Betreut von Petra Bischof waren vier TuS-Nachwuchsläufer am Start. Den 800-m-Lauf der M15 gewann Leon Günther mit flotten 2:13,71 min. In der M12 bestätigte Neuzugang Marcel Röhm sein Laftalent und verbesserte sich als Zweiter auf 2:31,53 min. Niklas Bischof lief mit 2:40,86 ebenfalls zur neuen persönlichen Bestzeit. In der M14 schließlich siegte Max Hammann mit 2:22,36 Minuten.





### Bei diversen Volksläufen

Trotz der hessischen Sommerferien ist das Angebot an Straßen- und Volksläufen in Hessen groß. Und die TuS-Langstreckler nutzen das Angebot mit großem Erfolg.

Beim [Vogelsberger Südbahnlauf](#) in Birstein am 21.7. gewann Regina Blatz über 10 Kilometer mit 44:55 min die Frauenwertung. Im Halbmarathon wurde W30-Siegerin Nadine Richter mit 1:35:41 Stunden dritte Frau. Und Hermann Blatz sicherte sich mit 1:45:53 h den Sieg in der M60.

Der 43. [Volkslauf des TV Gammelsbach](#) wurde am 7.7. bereits um 9 Uhr bei noch angenehmen klimatischen Bedingungen gestartet. Björn Kuttich vom TuS Griesheim ging als Favorit ins Rennen und konnte mit 1:23:39 Stunden seinen Vorjahressieg auf der anspruchsvollen Halbmarathonstrecke mit 350 Höhenmetern wiederholen.

„Das Bahntraining zahlt sich aus“, freute sich Marion Peters-Karbstein nach ihrem W45-Sieg beim [Dieburger 10-km-Stadtlauf](#) am 6. Juli. Nach 42:57 Minuten erreichte sie als das Ziel zweite Frau. Mit einem schnellen letzten Kilometer setzte sie sich erstmals gegen ihre W45-Dauerkonkurrentin Petra Hartmann durch. In der M60 lief Dr. Rudolf Ziegler mit 45:55 min auf Platz Drei.

Am gleichen Tag startete Rainer Jokisch beim 10-km-[Abendwaldlauf in Mörfelden](#). Mit 46:56 lief er in der M50 auf den achten Platz.

Ebenfalls am 6.7. - einem perfekten Sommertag - liefen beim [Reebok Runner's World Women's Run Frankfurt](#) so viele Teilnehmerinnen wie noch nie durch den Frankfurter Stadtwald am Stadion, nämlich 5300. Cathrin Wälzlein war auch in diesem Jahr dabei und erreichte mit 34:44 min über 8 Kilometer einen tollen elften Gesamtrang.

---

## **Vera Schoormann: endlich unter 70 - Sebastian Hanson: endlich unter 2 Cathrin Wälzlein gewinnt den Alzheimer Fünfer**

**30.6.13 Borken** Die Erfolge der TuS-Leichtathleten bei Hessischen Meisterschaften reißen nicht ab. Den jüngsten Coup landete Vera Schoormann am 30. Juni in **Borken** bei den **Hessischen Seniorenmeisterschaften** auf der Bahn. Nach ihrem 400m-Lauf war die Freude doppelt groß. Zum einen holte sie sich in einem spannenden Rennen den Hessischen Meistertitel in der W45. Der Plan ging auf - in der Zielkurve spielte sie ihre Spurtqualitäten gegen eine starke Gegnerin Andrea Seidel aus Kassel aus und gewann am Ende mit einer Sekunde Vorsprung deutlich. Zum anderen blieb die Uhr bei 69,93 Sekunden stehen: „Ziel erreicht - endlich unter 70!“. Bei den Deutschen Meisterschaften am 13.7. treffen die Beiden neben weiteren starken Läuferinnen erneut aufeinander.

Marion Peters-Karbstein, im letzten W45-Jahr startend, konzentrierte sich am 29.6. in Borken auf die 5000 Meter. Im Kampf um Platz Zwei war ihre Konkurrentin Doris Lang aus Borken diesmal die Glücklichere. „Mit einem Zwischensprint nach der zweiten Runde setzte sie sich 20 Meter ab, leider kam ich nicht mehr an sie heran.“ Selbstkritisch mit ihrer Zeit wenig zufrieden, lief Marion mit 20:36,22 Minuten in Anbetracht der windigen Verhältnisse und praktisch im Alleingang dennoch eine ansprechende Zeit.

**29.6.13 Altheim** Altersklassensiege sind schön. Gesamtsiege sind noch schöner. Einen Lauf zu gewinnen, ist immer etwas Besonderes. Vor allem aber, wenn es das erste Mal passiert. Entsprechend glücklich strahlte Cathrin Wälzlein am Sonntagmorgen im Ziel des Fünfers an der **Alzheimer Sport- und Kulturhalle**. „Mein erster Gesamtsieg beim 5-km-Lauf in Altheim!“ Nach 21:07 Minuten war der Sieg perfekt.

Für Björn Kuttich, unseren Griesheimer im Trikot des Offenbacher LC, war es dagegen nicht das erste Mal, dass er einen Lauf als Gesamtsieger beendete. Sein letzter Sieg beim Nordseelauf-Etappenlauf liegt gerade mal zwei Wochen zurück. In Altheim gewann er in einem für ihn einsamen Rennen den 10-km-Lauf nach 34:15 Minuten mit kleinem, aber doch komfortablem Vorsprung vor dem für den LV Pliezhausen startenden Florian Totzauer. Seine Frau Kirsten Kuttich war ebenfalls am Start, begnügte sich aber mit der 5-km-Distanz und finishte nach 30:58 min.

Wälzlein und Kuttich gesellen sich mit ihren Siegen in eine umfangreiche Reihe von TuS-Langstrecklern, die sich seit 1977 in die Alzheimer Siegerlisten über 5 km, 10 km und 20 km bzw. ab 2011 den Halbmarathon eingetragen haben. Dazu zählen Stefan Prötzel (1992), Karin Risch (1994 und 1996), Irena Korte (1988 und 1995), Katja Schrickel (1992/1994/1997), Helmut Marenholz (1988 und 1992), Jörg Barion (1997), Dominik Burkhardt (2008 mit Halbmarathon-Streckenrekord 1:11:35) und Ex-Jugendtrainer Günter Mayer (1977 und 1978).

**3.7.13 Pfungstadt** Das Wetter war letztlich optimal. Dennoch hagelte es...Bestzeiten! Das trifft zumindest auf die TuS-Truppe zu, die beim Mittwochabend-**Sportfest in Pfungstadt** am 3. Juli über 800 und 1500 Meter durchweg tolle Leistungen und persönliche Bestzeiten ablieferten.

Endlich unter 2 Minuten blieb Sebastian Hanson. Bei 1:59,57 min registrierte ihn die Lichtschranke, inmitten einer mehrköpfigen Gruppe, die sich ein spannendes 800m-Rennen lieferte. Bemerkenswert war auch der Auftritt von Michael Hannewald. Mit kluger Laufeinteilung hielt er sich zunächst ein wenig zurück, um am Ende die vor ihm liegende Spitzengruppe aufzurollen und seinen Lauf mit 2:11,33 min zu gewinnen. Weit vorne in seinem 800m-Lauf war auch Jan Schäfer, er lief mit 2:18,27 ebenfalls zum neuen Hausrekord.

Erstaunlich war die Leistung des erst 12 Jahre alten TuS-Neuzugangs Marcel Röhm. Er scheint seine Schnelligkeit beim Fußballtraining erworben zu haben. Für ihn hieß es: in Fußballschuhen zum Vereinsrekord in der M12. Mit tollen 2:31,91 min gewann er seinen Lauf mit 5 Sekunden Vorsprung. In der Hessischen Bestenliste der M12 liegt er aktuell damit auf Platz 5.

Über 1500 Meter verbesserte sich Marion Peters-Karbstein auf 5:37,83 min, Cathrin Wälzlein erreichte im selben Lauf bei ihrer 1500m-Premiere 5:40,11 Minuten.



Beim Pfungstädter Abendsportfest:

Links: Kampf in der Spitzengruppe - TuS-Mittelstreckler Sebastian Hanson (verdeckt im roten Trikot) auf dem Weg zur 1:59:57

Rechts: Perfektes Timing: rechtzeitig vor dem Zieleinlauf setzt sich Michael Hannewald an die Spitze seines 800m-Rennens

▲ kh 5.7.2013 Bilder: [Matthias Reiß](#)/TSV Pfungstadt (2)

## Zweimal Staffelbronze für die Jungen Wilden Björn Kuttich gewinnt Nordseelauf - Nadine Richter siegt in Linsengericht

**22.6.13 Viernheim** Die „Jungen Wilden“ bei den TuS-Leichtathleten zeigen tolle Form. Bei den **Hessischen Staffelleisterschaften** am 22.6. in Viernheim liefen beide TuS-Staffeln - 4x400m Frauen und 3x100m Männer - mit guten Zeiten jeweils auf Podiumsplatz Drei.

Es ist lange her, dass die TuS-Leichtathleten in der Hauptklasse (d.h. mit Athleten unter 30 Jahren) Staffeln stellen und auf Meisterschaften schicken konnten. Eine weibliche 4x400-Meter-Staffel in der W20 gab es bislang sogar noch nie. Mara König, Melanie Heller, Tamara Kraus und Cathrin Wälzlein liefen mit 5:03,49 min nur knapp am Vereinsrekord vorbei, der mit 5:03,19 seit 2006 von einer W40-Staffel gehalten wird. Wenn das Quartett das vorher gewusst hätte...

Bei den Männern kam die letzte echte M20-Staffel über 3x1000 Meter im Jahr 1992 zustande und lief damals 8:47,4 min. In Viernheim waren Michael Hannewald, Aslan Öztürk und Sebastian Hanson mit 8:45,63 min schneller und halten damit jetzt den M20-Vereinsrekord. Zur schnellsten Staffel (8:10,8 aus dem Jahr 1981, verstärkt durch einen M30-Läufer) fehlt allerdings noch ein Stückchen...





4x400m mit Mara König, Cathrin Wälzlein, Melanie Heller, Tamara Krahl laufen 5:03 min



3x1000m mit Aslan Öztürk, Michael Hannewald und Sebaatian Hanson laufen 8:35 min

**19.6.13 Darmstadt** Heiß ging es her in Darmstadt beim 36. **Stadtlauf**, nicht nur wegen der Hitze um 35 Grad am bislang heißesten Tag des Jahres. Michael Obst feierte sogar ein Jubiläum. Der Cup da Franco war „mein erster Volkslauf vor genau 20 Jahren. Vom heutigen Platz 4 war ich damals noch weit entfernt.“ Mit 17:21 Minuten für die etwa 5000 Meter lange Hitzeschlacht war er Schnellster des starken TuS-Aufgebots in der Darmstädter City. Die M60 entschied mit starkem Lauf erneut Axel Seipel mit 20:38 min für sich. Den dritten Platz in der M60 sicherte sich Klaus Hofmann mit 21:53 min. Ebenfalls Dritter wurde Edmund Mühlhans, mit stolzen 79 Jahren im letzten Jahr der Altersklasse M70 angelangt, in 29:40 Minuten. In der Mannschaftswertung der „Ramada Masters Challenge“ der M40 und älter sicherte sich das TuS-Team mit Michael Obst, Gunnar Götzenleuchter (18:47), Halil Ölmez (18:58), Martin Franzke (19:46) und Axel Seipel einen tollen zweiten Platz.

Noch erfolgreicher waren die Frauen in der „BMW Women`s-Challenge“ über dieselbe Distanz. Gesamtsechste und W45-Siegerin Marion Peters-Karbstein strahlte nach 20:35 min sehr zufrieden über ihre Leistung. Ebenso Regina Blatz, die nach 20:44 min als achte Frau die W50 gewann. „Ich könnte mir vorstellen, Wiederholungstäterin zu werden!“, sagte sie nach ihrer Premiere in Darmstadt. Tamara Krahl, Vierte in der Hauptklasse mit 20:44, hielt ihr flottes Tempo bis zum Ende durch und überholte in der letzten Runde noch Vereinskollegin Cathrin Wälzlein (21:55). Ebenfalls vierte Plätze erzielten Gesa Kessler in der W35 mit 22:24 und Vera

Schoormann in der W45 mit 22:39. In der Teamwertung taten es die Frauen den Männern gleich und holten hinter dem ASC Darmstadt den zweiten Platz.

Die Männer unter 40 Jahren duellierten sich in der „Sparkasse Men`s-Challenge“. Hier erreichte das TuS-Team in der Mannschaftswertung den dritten Platz mit Benjamin Dornhoff (18:15 als Einlauf-20.), Sebastian Hanson (18:24), Jan Schäfer (18:55), Heiko Witteborg (19:05) und Michael Hannewald (19:49).

Der Sieg im Schülerlauf über 200 Meter ging mit Leon Günther in 6:07 min ebenfalls an den TuS Griesheim. Zweiter der M14 wurde Max Hammann als Einlauf-Fünfter. In der M12 lief Niklas Bischof mit 7:27 min auf den vierten Platz, während Celina Kötter sich den Sieg in der W10 mit 8:04 sicherte. Im Bambinilauf über lange 1300 Meter lief Noa Hertweck auf den zweiten Platz in der M8.

**19.6.13 Linsengericht** Nein, nicht ums Kochen ging es im hessischen Ort **Linsengericht** im Main-Kinzig-Kreis am Abend des 19.6. Der 12. **Sommernachtslauf** - ein Lauf der Main-Kinzig-Challenge - über 7 Kilometer stand an, und Nadine Richter war für den TuS Griesheim am Start. „Bei schwülwarmen Wetter und 35 Grad auf bergiger Strecke habe ich mit 29:21 min als erste Frau gefinished. Trotz der Schwüle, bei der ich nicht gerne Wettkampf laufe, war ich eine ganze Minute schneller als im letzten Jahr.“ In der M60 war auch Hermann Blatz am Start und sicherte sich mit 33:36 min den zweiten Platz.

**15.-22.6.13 Nordseelauf** Björn Kuttich heißt der Sieger des 12. **EWE-Nordseelaufs**, einem 8-Etappenlauf an der Nordsee. Als Sieger aller acht Einzeletappen kontrollierte der Griesheimer das Feld nach Belieben und hatte am Ende nach etwa 82 Kilometern sieben Minuten Vorsprung auf seinen stärksten Konkurrenten. Beim Familienurlaub der Familie Kuttich waren auch seine Frau Kirsten, Schwester Anja und Vater Diethelm laufend dabei.

Aufgrund der relativ kurzen Tagesetappen verbinden die durchweg begeisterten Teilnehmer des EWE-Nordseelaufs Laufen und Urlaub. Von einem festen Standort aus wird jede Etappe auf einer anderen Nordseeinsel gelaufen. Abwechslungsreich wie das Wetter waren auch die Etappen - auf Deichen, durch Dünen, Inselwäldchen und Strandpromenaden, ein abendlicher Fackellauf, und zum Abschluss der Lauf durch das Wattenmeer.

 **kh 26.6.2013 Bilder: Michael Hannewald (6)**

---

## **Dominik Burkhardt gewinnt Pfungstädter Stadtlauf**



Stadtlaufsieger in Pfungstadt: Dominik Burkhardt vom TuS Griesheim

**15.6.13 Pfungstadt** Der Pfungstädter **Willi-Nickel-Stadtlauf** brachte in der 14. Auflage am vergangenen Samstag (15.6.) einen klaren Start-Ziel-Sieg von Dominik Burkhardt im Trikot des TuS Griesheim. Die 6 Runden des Hauptlaufs über 7,8 Kilometer konnte er mit guten 26:55 Minuten als Tempotraining verbuchen. Stark lief auch M40-Sieger Sascha Sieverding mit 29:46 min als Gesamtdritter.

Zuvor in den Schülerläufen erreichte Anja Zelinger Lauf über 1200 Meter mit 5:43 min den sechsten Rang in der U10. In der U12 lief Lea Pöschl mit 5:06 min auf Rang 4.

**16.6.13 Taunusstein** Über die nicht allzu häufig angebotene Distanz von 15 Kilometern führt bereits zum 26. Mal der **Taunussteiner Waldlauf**, ausgerichtet vom Lauftreff Taunusstein-Neuhof. Auf der anspruchsvollen und landschaftlich reizvollen Runde sind im ständigen Auf und Ab gut 300 Höhenmeter eingebaut.

Mit seinem tollen zwölften Platz im Gesamteinlauf bewies Peter Krichbaum erneut seine gute Laufform. Mit 1:02:40 Stunden stieg er in der M50 auf Podiumsplatz Drei. TuS-Vereinskollege Georg Fischer, dem die Strecke ebenfalls gut gefiel, lief nach 1:09:53 h ins Ziel. Und auch Rainer Jokisch, ebenfalls der M50 angehörend, war mit 1:12:55 h im ersten Drittel des Starterfeldes zu finden.

**15.6.13 Viernheim** Am **3-Länder-Laufcup** beteiligt sich in diesem Jahr Klaus Hofmann. Nach dem 10er im pfälzischen Grünstadt vor einigen Wochen und vor dem 10er im badischen Rot im September stand am 15.6. der 10-km-Stadtlauf im hessischen Viernheim an. Mit 45:01 auf eckigem Kurs bei ungewohnt warmen Bedingungen lief Klaus in der M60 auf den dritten Platz, in der Gesamt-Zwischenwertung liegt er auf dem zweiten Platz.

**15.6.13 Kefenrod** Die 30-jährige TuS-Langstrecklerin Nadine Richter startete am Samstag (15.6.) beim **Kefenröder Dorflauf**, einem Wertungslauf des Oberhessen-Cups. Auf der profilierten 10-km-Strecke über vier Runden 2.Platz in 41:30:11 lief sie als zweite Frau ins Ziel und gewann mit 41:28 min ihre Altersklasse W30.

 kh 18.6.2013 Bild: [Thomas Zöller](#)

---

## **Starke TuS-Seniorenstaffeln holen drei Hessische Meistertitel und zwei Vizemeistertitel**

**16.6.13 Darmstadt** **Hessische Langstaffelmeisterschaften der Seniorinnen und Senioren** im Darmstadter Bürgerpark. Es war ein Tag ganz nach dem Geschmack der Athleten, des Trainers und der TuS-Fangemeinde, die sich am 16. Juni recht zahlreich im Bürgerparkstadion einfanden. Bei feinstem Sommerwetter holten die Staffeln der TuS-Leichtathleten drei Hessische Meistertitel und zwei Vizemeistertitel nach Griesheim, dazu einen vierten Platz.

### **4 x 400 Meter**

Nachdem das Training für die Staffelwettbewerbe sehr erfolversprechend verlief, meldete das weibliche TuS-Quartett der **W40/45** kurzentschlossen für die 4x400m-Staffel nach. Bereits die Startläuferin Marion Peters-Karbstein lief einen Vorsprung vor der Konkurrenz heraus, der sich mit den Wechseln auf Petra Bischof, Claudia Koch und Vera Schoormann noch vergrößerte. Nach 5:16,48 Minuten war der erste Hessentitel für das Quartett souverän erlaufen.

### **3 x 800 Meter**

Für Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann waren die 4x400m nur der Auftakt. Zusammen mit Biggi Adler stand etwa zwei Stunden später die nächste Entscheidung über 3 mal 800 Meter an. Biggi Adler hielt als Startläuferin der Griesheimer **W40/45**-Staffel die stärkste Konkurrenz aus Hanau-Rodenbach auf Abstand. Marion Peters-Karbstein und Schlussläuferin Vera Schoormann bauten den Vorsprung auf über 30 Sekunden aus und sicherten dem Trio mit 8:28,99 Minuten den W40/45-Titel.

Auch in der **W30/35** stellte der TuS ein flottes Damenteam, das ebenfalls erstmals in dieser Besetzung am Start war. Mit Gesa Kessler, Claudia Koch und Kathrin Witteborg lief das Trio in 8:56,20 Minuten zur Hessischen Vizemeisterschaft.

### 3 x 1000 Meter

Bei den Seniorenstaffeln über 3 mal 1000 Meter waren im ersten Lauf die Senioren ab 60 Jahren am Start. Unter den vier **M60/65**-Staffeln hatte das TuS-Trio mit Axel Seipel, Rudi Ziegler und Klaus Hofmann vor allem auf die nordhessische Staffel der StG Obervorschütz/Treysa zu achten, man kannte sich von den Crossmeisterschaften im Frühjahr, wo sich das TuS-Team durchsetzte. Beide Staffeln starteten mit ihren schnellsten Läufern, so dass Axel Seipel und Martin Biskamp fast zeitgleich den Stab übergaben. Rudi Ziegler lief anschließend schnell einen beruhigenden Vorsprung heraus, so dass Schlussläufer Klaus Hofmann das Rennen nur noch nach Hause laufen musste. „Aber ich war froh drum, dass ich diesmal nicht wirklich kämpfen musste, denn nach dem gestrigen 10er in Viernheim waren die Beine doch noch sehr müde“, freute sich Klaus im Ziel.

Die TuS-Staffeln in der M30/35 und M40/45 hatten im letzten Staffelrennen des Tages einen schweren Stand. Interessant entwickelte sich zudem der interne Kampf der beiden TuS-Trios. Am Ende hatten doch die Jüngeren die Nase vorn. Die **M30/35** mit Heiko Witteborg, Marius Mohr und Benjamin Dornhoff holte sich mit 9:38,98 min die Vizemeisterschaft. Die **M40/45er** mit Halil Ölmez, Nicolino di Nisio und Michael Obst liefen mit 9:46,43 min auf den vierten Platz.

Das Resümee des Trainers bei der abschließenden Siegesfeier im benachbarten Bayerischen Biergarten: „Alles TuS oder was? Ich bin stolz auf meine Athleten!“ Und den Athleten hat der erfolgreiche Tag ausnahmslos viel Spaß gemacht.



Wechselspiele



Podium



En Haufe Leit



kh 17.6.2013 Bilder: Marius Mohr (6) Benjamin Dornhoff (3) Heinz Heitzenröder (3) Halil Ölmez (1)  
Weitere Bilder beim [347team](#)

---

## Starke Melibokusläufer - Schnelle Brüder-Grimm-Läufer... ...und auch auf der Bahn setzen die TuS-Läufer Akzente

### Starke Melibokusläufer im starken Regen

**9.6.13 Alsbach/Melibokus** Eine starke TuS-Läufertruppe beeindruckte beim 44. **Melibokuslauf** am Sonntag (9.6.) bei kräftigem Dauerregen auf entsprechend nassen und kräftezehrenden Waldwegen. Von der **20-km**-Strecke, die von Alsbach auf den Melibokusgipfel und wieder zurück führt, kehrte Niels Vossel als Gesamtfünfter und schnellster Südhesse nach 1:23:37 Stunden vom Berg zurück. Nur wenig später als Gesamtsechster folgte Jan Schäfer mit ebenfalls starken 1:24:03 h. In ihren Altersklassen M35 bzw. M20 wurden beide Dritte. Mit Tamara Krahl stellte der TuS die Siegerin der W20 in 1:46:23 h. Als Gesamtsiegerin bei den Frauen war übrigens Heike Kellner vom TV Heppenheim erfolgreich. Sie befindet sich in der letzten Vorbereitungsphase für den Graubünden-Bergmarathon, bei dem auf 42 km zwischen Chur und dem Parpaner Rothorn Gipfel 2750 Höhenmeter bergauf zurückzulegen sind.

Auf der **10-km**-Strecke lief Halil Ölmez als Gesamtsiebter nach 45:55 Minuten ins Ziel. Sein zweiter Platz in der M45 war einem „Verläufer“ geschuldet, andernfalls hätte es sicher zum M45-Sieg gereicht. Axel Seipel beeindruckte mit seinem M60-Sieg als Gesamtneunter in 47:12 und stellte anschließend fest: „Es war sehr nass, von oben und von unten. Aber es hat trotzdem Spaß gemacht.“ Klaus Roth aus Heppenheim schließlich lief mit 50:14 auf den dritten Platz in der M50.



Die erfolgreichen Melibokus-Bergläufer vom TuS Griesheim bei der Siegerehrung im Alsbacher Bürgerhaus:

Jan Schäfer, Niels Vossel, Tamara Krahl, Axel Seipel, Halil Ölmez

### Björn Kuttich und Cathrin Wälzlein überzeugen beim Brüder-Grimm-Lauf

**7.-9.6.13 Hanau/Steinau** Eine Laufveranstaltung mit immer wieder ganz besonderem Reiz ist der **Brüder-Grimm-Lauf**. Zwischen Freitagabend (7.6.) und Sonntagnachmittag (9.6.) legt die knapp 500 Läufer starke „BGL-Gemeinde“, durchsetzt mit unzähligen „Wiederholungstätern“, auf fünf Etappen 82 Kilometer zwischen Hanau und Steinau zurück.

Zu den Wiederholungstätern zählt auch der aus Offenbach nach Griesheim gezogene Björn Kuttich. Mit gerade einmal 27 Jahren war er am vergangenen Wochenende bereits zum 14. Mal ohne Unterbrechung dabei. Im ersten Jahr als 13-Jähriger benötigte er für die 82 km 6:14:34 Stunden. Im Jahr 2008 verpasste er mit 4:52:16 Stunden den Gesamtsieg nur um wenige Sekunden. Und auch in diesem Jahr lief er mit 4:56:15 Std. nach einem tollen Rennen erneut auf den zweiten Platz. Beim BGL startet er traditionell für das Team der „Offenbacher Yeti-Jäger“, das mit ihm als schnellstem Jäger die Mannschaftswertung für sich entschied.

Erst zum zweiten Mal dabei war Cathrin Wälzlein, die sich aber ebenfalls als überzeugte Wiederholungstätlerin outete. Mit einer starken Leistung gewann sie die W20 und verbesserte sich um 20 Minuten auf 6:24:58 Stunden. Die 426 glücklichen Finisher blieben wie so oft nicht von der Hitze verschont, aber zumindest von Blitz und Donner - Regen gabs nur in den Pausenzeiten zwischen den Etappen. Die Vorbereitungsphase mit vielen längeren Laufeinheiten hat sich gelohnt. Auch der letzte Test vor dem BGL wurde beim Kurth-Roth-Gedächtnislauf in

[Wersau](#) erfolgreich absolviert. Dort lief Cathrin auf der anspruchsvollen matschigen 10-km-Strecke als zweite Frau und W20-Siegerin nach 46:17 min ins Ziel.

## Die Hessischen Langstaffelmeisterschaften im Visier

**5.6.13 Pfungstadt/9.6.13 Egelsbach** Auf die hessischen Langstaffelmeisterschaften bereiten sich derzeit weitere TuS-Leichtathleten vor. Vom **Pfungstädter Abendsportfest** am 5. Juni gibt es über 800 Meter nicht nur eine deutsche Jahresbestzeit (durch Homiyu Tesfaye von der LG Eintracht Frankfurt mit 1:46,40) zu vermelden, sondern auch etliche persönliche Bestzeiten der TuS-Athleten.

Gleich acht TuS-Bahnläufer starteten bei optimalen Bedingungen über 800 Meter. Schnellster war Michael Hannewald (M20) bei seiner 800-m-Premiere mit stark erlaufenen 2:19,98 min. Auch Heiko Witteborg (M35, 2:25,46) und Jan Schäfer (M20, 2:27,12) liefen erstmals diese Distanz. Ebenso Aslan Öztürk (M20) mit 2:30,60 min. Klaus Hofmann benötigte in der M60 2:50,34 min. Das für die Langstaffelmeisterschaften vorgesehene W40/45-Frauenteam war komplett am Start. Vera Schoormann hielt am Ende mit 2:44,64 min ihren Vorsprung auf Marion Peters-Karbstein (2:46,00), und Birgit Adler zeigte mit 2:55,92 min, dass das Trio für die Hessischen Meisterschaften gut aufgestellt ist. Über 1500 Meter erreichte Sebastian Hanson 4:20,28 min. Auf der abschließenden 3000-m-Strecke starteten Dominik Burkhardt (9:16,94) und Michael Obst (9:52,80).



800 m beim Pfungstädter

Abendsportfest, mit Klaus Hofmann (TuS Griesheim)

In **Egelsbach** wurden vier Tage später sonntagvormittags die **Regional- und Kreismeister** über 5000 Meter ermittelt. Alle vier TuS-Starter holten sich die Regional- und Kreismeistertitel, für alle Starter öffnete der Himmel im letzten Drittel des Rennens seine Schleusen. Nicola di Nisio gewann in der M40 mit 19:57,12 min. Marion Peters-Karbstein war in der W45 mit 20:31,14 erfolgreich. Regina Blatz siegte in der W50 mit 20:38,26, und Klaus Hofmann in der M60 mit 21:26,98 Minuten. Nachmittags holte sich Vera Schoormann beide Titel im 400-Meter-Lauf mit guten 71,58 sec. Nicht um Meisterschaften ging es für Ramona Resch. Sie sprintete in der U18 über 100 Meter in 14,46 sec auf den zweiten Platz und erreichte im Speerwurf 14,74 Meter.

**8.6.13 Mannheim** Im Rahmen des MLP Marathons in Mannheim wurde für die Jugend bis 17 Jahren ein **Mini-Marathon** über 4,2 km angeboten. Jan Zelinger belegte mit einer Zeit von 17:22 Minuten den siebten Platz in der M12, in der insgesamt 59 Läufer starteten. Insgesamt waren bei einem tollen Wettbewerb über 1.100 Kinder und Jugendliche am Start. Beim Marathon benötigte Thomas Renger 4:06:02 Stunden für die 42,195 km lange Strecke durch Mannheim.

 kh 13.6.2013 Bilder: TuS-Team (1) [Thomas Zöllner](#) (1)

---

## **Rock the Stairs und Lauf das Parkhaus** **...und andere Kurzmeldungen aus der Welt der TuS-Läufer**

**30.5.13 Darmstadt** Klein aber fein - so lautet das zutreffende Prädikat des ersten **Treppenlaufs** in Darmstadt am 30. Mai 2013. Thomas Zöllner, TuS-Leichtathlet und rühriger Laufveranstalter, hatte die Idee im Rahmen seiner neuen crazyRuns-Laufserie. Zu bezwingen waren bei „Rock the Stairs“ die Treppenstufen im TZ Rhein-Main-Parkhaus. Gestartet wurde auf dem Sonnendeck in luftiger Höhe des 15. Geschosses. Dann ging es abwärts - und zwar im rechten Treppenhaus down under in die Ebene -2. Nach 120 gemeisterten Stufen folgt nach einer kurzen ebenen Laufpassage der Aufstieg wieder auf das TZ-Sonnendeck. 120 Stufen diesmal aufwärts. Dann raus aus dem Treppenauge und im Endspurt über die Ziellinie auf Etage 15.

Immerhin 24 Treppenläufer nahmen die Herausforderung an. Eine Minute und 20 Sekunden benötigte der Sieger Rafael Klosk vom Core Sports Club Darmstadt. Von den TuS-Leichtathleten starteten Michael Obst (2:07 min) und Aslan Öztürk (2:24 min).

Gleich im Anschluss daran rief an gleicher Stelle der 1. **Parkhauslauf**. Hier wurde treppenfrei auf einer 1600m-Rundstrecke über sämtliche Pardecketagen des TZ Rhein Main gelaufen. Nach dem „Aufwärmen“ beim Treppenlauf siegte hier Michael Obst auf der 10-km-Strecke (6 Runden) klar mit 44:46 Minuten. Auf der 5-km-Strecke mit drei Runden liefen Halil Ölmez (TuS) und Hannes Meister (Sunday Jones) zeitgleich ins Ziel. Die Plätze 5 bis 8 gingen mit Sascha Sieverding (25:05), Matthias Fengler (25:08), Aslan Öztürk (U25:12) und Marion Peters-Karbstein (25:41 als zweite Frau) ebenfalls an den TuS Griesheim. Sechste Frau im Einlauf war TuS-Triathletin Claudia Koch mit 31:43 min.

### **Kurz gemeldet:**

**29.5.13 Trebur** Cathrin Wälzlein versuchte sich beim **Abendsportfest** in Trebur am 29.5. auf der ungewohnten 800-Meter-Strecke und legte gute 2:47,08 min vor.

**26.5.13 Dietzenbach-Steinberg** „Matsch wohin man nur schaut. 6 Grad Kälte und Dauerregen, vollkommen weiche Wege“, kommentierte Marion Peters-Karbstein ihren 10-km-Waldlauf in Dietzenbach-Steinberg am 26.5. Dennoch, sie beendete ihn als Siegerin der W45 nach 43:50 Minuten. TuS-Vereinskollege Rainer Jokisch entschied sich für den Halbmarathon und sprach von einem „sehr schönen Erlebnis trotz Kälte und Regen“. Das Erlebnis endete nach 1:43:52 auf M50-Platz 7.

**26.5.13 Ffm-Ginnheim** Beim 1. **Lauf für Mehrsprachigkeit** lief Nicola di Nisio nach fünf nassen und verregneten Kilometern in 19:22 Minuten auf den zweiten Gesamtrang. Ausgerichtet wurde der Lauf mit 76 Teilnehmern in Frankfurt-Ginnheim von mehreren bilingualen Frankfurter Kindertageseinrichtungen.

**26.5.13 Boppard/Koblenz** Im Rahmen des **Mittelrheinmarathons** führte die Halbmarathonstrecke von Boppard nach Koblenz. Uli Löhr (M45) nahm die Strecke erstmals in Angriff und war 2:15:36 Stunden unterwegs.

**25.5.13 Attendorn** Mehr Wetterglück hatte tags zuvor Vera Schoormann beim **10-km-Citylauf in Attendorn** im Sauerland. Mit 45:29 lief sie zum Sieg in der W45. Die W50 gewann ihre Freundin Petra Stumpf, die einigen TuS-lern vom gemeinsamen Trainingslager in Oberhof bekannt ist.

**25.5.13 Grünstadt** Auch in Grünstadt waren samstagsabends drei Stunden vor dem Champions League-Finale mit 14 Grad und ein wenig Wind gute Wetterbedingungen. Klaus Hofmann startete im Rahmen des Dreiländer-Laufcups beim **Grünstädter Stadtlauf** und lief mit 44:13 min auf welligem Terrain zum dritten Platz in der M60.

**25.5.13 Schmiedefeld/Rennsteig** Schmiedefeld ist das gemeinsame Ziel aller Streckenlängen beim traditionsreichen **Rennsteiglauf** am 25.5. Für den Halbmarathon entschieden sich Niels Vossel (1:30:35 Stunden), Halil Ölmez (1:37:24) und Georg Fischer

(1:48:07). Alexander Reiss dagegen nahm den „langen Kanten“ unter die Füße - für die 73 Kilometer mit etwa 1500 Höhenmetern benötigte er in der M40 7:49:58 Stunden.

**24.5.13 Michelstadt** 30 Jahre **Bienenmarkt-Stadtlauf** in Michelstadt. Nach Platz zwei im Vorjahr läuft Björn Kuttich im Jubiläumslauf am Freitagabend (24.5.) mit 34:07 Minuten auf als M20-Sieger auf Rang 3 über 10 km.

 kh 31.5.2013

---

## **TuS-Jugend rockt den Straßenlauf in Wolfskehlen... ...und die Aktiven glänzen in Wolfskehlen, Offenbach und Schwanheim**

**17.5.13 Wolfskehlen** Vielleicht liegt es am Trainingslager im April, vielleicht auch am Ehrgeiz beim Auftritt in der Nachbarstadt. In jedem Fall waren die Schüler und Jugendlichen aus der Lauf- und Triathlonjugend des TuS Griesheim beim **Straßenlauf in Wolfskehlen** ganz vorn dabei.

Den Auftakt gab diesmal Marlene Witt, die bei ihrem zweiten Wettkampf das schnellste Mädchen beim Bambini-Lauf über 400 Meter war. Ihr Bruder Maximilian wurde beim 1-km-Lauf der U12 in 4:23 Minuten guter Neunter und landete damit 5 Sekunden und einen Platz hinter Luca Günther. Zwischen beiden erreichte Loreen Dasler mit 4:19 das Ziel und holte den Sieg bei den Mädchen.

Dem stand ihre Schwester Michelle im **5-km-Lauf** nicht nach. Sie gewann die Wertung der weiblichen U16 mit einer Zeit von 22:13, Tamara Bischof wurde hier mit guten 23:41 Fünfte. Dominiert wurde dieses Rennen aber von Leon Günther, der nach 18:05 Minuten mit riesigem Vorsprung ins Ziel kam und damit auch die U16-Wertung gewann. In dieser wäre auch Jan Zelinger, der erstmals die 5-km-Strecke absolvierte und nach 21:53 Minuten ins Ziel kam, gern als Dritter gewertet worden. Unverständlicherweise wurden die meisten „ganz Jungen“ aber nicht in der U16, sondern bei den Jedermännern gewertet, mit Jan auf Platz 4.





Bildergalerie aus Wolfskehlen

Aber auch die Aktiven gaben im abschließenden Hauptlauf über **10 Kilometer** mächtig Gas. „Perfektes Laufwetter! Bestzeitwetter!“, so freuten sich die 179 startenden 10-km-Läufer über das völlig unerwartete Wettergeschenk - 12 Grad, wolkig, fast windstill - zur 30. Jubiläumsausgabe des Wolfskeher Laufklassikers.

Zur persönlichen Bestzeit lief an vorderster Stelle der M20-Sieger und Gesamtvierter Björn Kuttich. Hoch zufrieden strahlte unser Griesheimer vom Offenbacher LC über seinen bestens gelungenen Lauf mit gerade mal 20 Sekunden Rückstand auf den Gesamtsieger Rudolf von Grot (Skills 04 Frankfurt). Auch Kai Schütz, mittlerweile der M30 zugehörig, ergriff auf Heimaturlaub die Startgelegenheit und freute sich über seinen neuen Hausrekord von 40:21. Der Ex-TuSler startet seit seinem berufsbedingtem Umzug in den hohen Norden für den USC Kiel.

Die Altersklassensieger nahmen aus der Hand von Moderator Bernd Achtzehnter die schon traditionellen Spargelkörbchen mit nach Hause. Neben Björn Kuttich kamen in diesen Genuss die W45-Siegerin Marion Peters-Karbstein (42:51) und M60-Sieger Klaus Hofmann mit 43:23 Minuten. Marion und Klaus haben sich damit auch den Titel des Südhessischen 10-km-Meisters erlaufen, denn die Meisterschaften der Region Hessen Süd waren in den Lauf integriert.

Schnellster im TuS-Trikot war Gunnar Gölzenleuchter, der in der M45 38:25 min benötigte. Gerd Geisenhof reihte sich in der M50 mit 41:33 min auf Platz 7 ein, Matthias Fengler in der M45 mit 42:23 auf Platz 13. Nach 44:15 min überquerte Cathrin Wälzlein als Dritte der W20 und südhessische Vizemeisterin die Ziellinie. Petra Bischof vervollständigte als W40-Dritte mit 47:42 das TuS-Damentrio und sicherte dem Team den zweiten Mannschaftsplatz. Nach langer Zeit wieder einmal im Wettkampf zeigte sich Beate Müller-Wenzel mit 56:35 min in der W45. In der W50 schließlich erreichte Astrid Schrädt mit 57:35 Minuten den fünften Platz.

Im Lauf über 5 Kilometer, der 10 Minuten vor dem Zehner gestartet wurde, lief Claudia Domes als siebte Frau ins Ziel.

## **Pfingstläufe in Offenbach und Schwanheim**

**18.5.13 Offenbach** Mit einem Start-Ziel-Sieg glänzte Nadine Richter beim **Offenbacher Citylauf**. Im Halbmarathon, der in einigen Runden durch die Offenbacher City führte, lief die W30erin 1:30:03 Stunden. Am Ende stand doppelte Freude, denn auch ihr Freund Daniel Schmidt stand bei den Männern mit 1:16:00 ganz oben auf dem Treppchen. Auf der 5-km-Runde war Ulrich Löhr in der M40 31:32 min unterwegs.

**18.5.13 Ffm-Schwanheim** Quer durch den Schwanheimer Stadtwald führt der Kurs des **Schwanheimer Pfingstlaufs**, der zum neunten Mal unter dem Motto „Laufen für Zivilcourage“ unter der Schirmherrschaft des Präventionsrates der Stadt Frankfurt am Main stand. Marion Peters-Karbsteins Motto lautete dagegen „Laufen für den Main-Lauf-Cup“. Nach ihrem Wolfskehlen-Auftritt am Vortag kommentierte sie ihren erneuten W45-Sieg in 42:43 Minuten mit den Worten „es lief erstaunlich gut!“. Genau genommen, sogar noch ein paar Sekunden schneller als in Wolfskehlen.

Den W50-Sieg sicherte sich Regina Blatz mit 43:35 Minuten. Den dritten Altersklassensieg für den TuS Griesheim steuerte Rudolf Ziegler bei, in der M60 setzte er sich in 43:46 min durch.

**19.5.13 Preußisch-Oldendorf** Vom 31. Preußisch Oldendorfer **Volkslauf** „Rund um den Aussichtsturm“ vermeldet Gerhard Kaster den Sieg in der M55. Preußisch Oldendorf ist eine Kleinstadt in Nordrhein-Westfalen am Rande des Wiehengebirges. Entsprechend hügelig ist die 20-km-Strecke mit 490 Höhenmetern, für die Gerhard Kaster 1:36:01 Stunden benötigte.



mz/kh 22.5.2013

---

## **Starkes TuS-Trio beim Frauenlauf - Obst-Ernte im Fischbachtal**

Die TuS-Leichtathleten absolvierten mit 15 Läuferinnen und Läufern vom 9. bis 12. Mai ihr Trainingslager in Oberhof. Auch der Pressewart war dabei... die daheim gebliebenen Athleten waren derweil nicht minder fleißig. Mit der Folge, dass einiger Nachholbedarf an Berichterstattung zum Wettkampfgeschehen besteht.

## Frauenlauf im Herrngarten - 3 x TuS in den Top Ten

**12.5.13 Darmstadt** Wetter mäßig, Beteiligung dennoch erfreulich hoch, TuS-Damen mischen vorne stark mit - so könnte das Resümee zum Muttertag im Darmstädter Herrngarten lauten. Im 163-köpfigen Starterfeld des 5-km-Laufs überzeugte das weibliche TuS-Trio mit Nadine Richter, Marion Peters-Karbstein und Regina Blatz mit tollen Zeiten und Platzierungen.

Nadine Richter blieb als Gesamtfünfte mit 19:35 Minuten als W30-Zweite klar unter dem Viererschnitt.

„Schön war es und während des Laufs auch trocken und sonnig. Der Mega-Hagelschauer kam zum Glück vorher herunter“, bilanzierte Marion Peters-Karbstein als Siebte und Siegerin der W45 mit 20:44 min. Regina Blatz als Neunte lief den Vorsprung zu ihrer unmittelbaren AK-Konkurrentin gegen Ende des Laufs heraus und gewann die W50 in 21:05 min. Beim TuS-Nachwuchs gefiel auf der 5-km-Runde Michelle Dasler als Zweite der W14 mit 22.59 min.

Die jüngeren TuS-Mädels hatten im Pustebblumenlauf 1300 Meter quer durch den Herrngarten zurückzulegen. Den zweiten Platz in der W11 holte sich hier mit 5:48 min Loreen Dasler als Einlaufsechste. Im Fliederlauf über vier Kilometer dominierte die Griesheimerin Laura Spohn mit 17:49 min. Zusammen mit ihrer Mutter Claudia (29:20) gewann das Duo auch die Mutter-Kind-Wertung im Fliederlauf.

## Michael Obst gewinnt im Fischbachtal

**9.5.13 Fischbachtal** Was sich drei Wochen zuvor beim Frankensteinlauf bereits andeutete, bestätigte sich in Niedernhausen: er ist wieder da. Als „tollen 12,6-km-Vatertagsausflug durch das hübsche Fischbachtal“ genoss TuS-Langstreckler Michael Obst ganz entspannt seinen Sieg beim Fischbachtal-Lauf. Bereits nach 48:43 Minuten war sein Ausflug auf der profilierten Schleife mit knackigen Anstiegen und Gefällstrecken durch die fünf Ortsteile Vergangenheit.

Auch die vier weiteren TuS-Starter sind im Feld der 145 Dauerläufer weit vorne zu finden. Als Dritter der M30 lief Benjamin Dornhoff nach 54:40 Minuten ins Ziel. Axel Seipel, Dauergast im Fischbachtal, zeigte mit seinem M60-Sieg in 56:08 weiterhin starke Form. 56:42 min wurden für Neu-M50er Gerd Geisenhof gestoppt (5./M50). Für die TuS-Mannschaft sprang damit der zweite Platz hinter der BSG Merck heraus.

Mit starker weiblicher Konkurrenz hatte Marion Peters-Karbstein zu kämpfen. Als Gesamtvierte hinter der Neu-Pfungstädterin Stefanie Rexhäuser (Team Salomon), Nora Jägemann (BSG Merck) und AK-Konkurrentin Petra Hartmann (TV Hergershausen) lief sie in der W45 auf den zweiten Platz. „Ich bin sehr zufrieden, habe mich zum letzten Jahr um 20 Sekunden verbessert und war im Ziel nicht vollkommen kaputt. Etwas Kraft sparen für den Frauenlauf am Sonntag war angesagt“.

## Kurz gemeldet:

ð Dominik Burkhardt heißt der Sieger des **Stadtlaufs Ober-Ramstadt** am 11. Mai. Für den Sieg vor Ex-TuS-ler Eric Kappes im Hauptlauf über 5 Kilometer, der entlang der Darmstädter Straße zwischen Sonngasse und Alicestraße führte, benötigte er 16:30 Minuten. Den Schülerlauf über 2 Kilometer gewann Leon Günther.

ð Noch einmal Dominik Burkhardt: am 4. Mai beim **Weinheimer Altstadtlauf** über 10 Kilometer lief er mit flotten 31:12 Minuten auf den dritten Rang.

ð Weit vorne läuft Björn Kuttich in **Aschaffenburg** beim wie immer ganz stark besetzten **HVB Citylauf**. Mit 26:43 min für 7900 Meter erreichte er als 19. Deutscher das Ziel.

ð **Sebastian Hanson** auf der Bahn: beim **Abendsportfest in Mainz** am 30. April lief er mit 6:06 Minuten in der Juniorenwertung auf den zweiten Platz. Am 8. Mai beim **Abendsportfest in Pfungstadt** erreichte er über 1500 Meter 4:18,01 Minuten. Und genau dazwischen - am 4.

Mai - holte er sich in **Darmstadt** bei den [Kreismeisterschaften](#) den Titel über 800 Meter mit 2:05,32 Minuten ab.

ö Klaus Roth (M50) kam beim profilierten [Heidelberger Halbmarathon](#) nach 1:39:47 Stunden ins Ziel.

▲ kh 17.5.2013

---

## Kreis- und Regionalmeistertitel für die TuS-Mehrkämpfer Erfolgreicher TuS-Nachwuchs in Darmstadt und Egelsbach

**4.5.13 Darmstadt** Mit einem Großaufgebot und vielen guten Leistungen hinterließen die Mehrkämpfer und die Laufjugend der TuS-Leichtathletikabteilung bei den Kreis-Einzelmeisterschaften im Darmstädter Bürgerpark einen starken Eindruck.

Den Kreismeistertitel im Hochsprung der W12 holte sich Eva Frankfurth mit 1,36 Meter. Über 800 Meter lief Niklas Bischof mit 2:41,64 min zur neuen Bestzeit und auf den zweiten Platz in der M12. Seine Schwester Tamara sicherte sich mit enormem Endspurt in 2:45,63 min den dritten Platz in der W15.



Im Bürgerpark Darmstadt: Niklas Bischof über 800 Meter an zweiter Position (Strn. 86)

Tamara Bischof mittendrin im roten TuS-Trikot

**11./12.5.13 Egelsbach** Auch bei den Südhessischen Meisterschaften in Egelsbach war der TuS stark vertreten. Die beiden Meistertitel für den TuS holten Sina Wissmann im Hochsprung W12 mit 1,36 Meter und Sebastian Hanson über 800 Meter der Männer mit 2:06,00 Minuten.





In Egelsbach - Warten auf den Start: Celina Kötter (342) /  
Leon Steinmann (350) + Nathan Eufinger (354) / Niklas  
Bischof (353)

 kh 17.5.2013 Bilder: Bischof (5)

---

## **10.000 verregnete hessische Bahnmeisterschaftsmeter Marion Peters-Karbstein läuft in Marburg zur Silbermedaille Bahneröffnung - Gersprenzlauf - Frankensteinlauf**

**26.4.13 Marburg** „Es war grausam. Sehr windig, nass, kalt und äußerst ungemütlich“, resümierte TuS-Langstrecklerin Marion Peters-Karbstein ihre Erlebnisse bei den **Hessischen Meisterschaften über 10000 Meter** auf der Bahn im Marburger Georg-Gaßmann-Stadion am Nachmittag des 26. April.

Insbesondere wegen des Windes war bei allen Athleten an die angepeilten Zeiten nicht zu denken. Schnell hatte Marion festgestellt, dass das geplante Tempo nicht zu halten war, „so dass es mir gelang, dennoch ein sehr gleichmäßiges Rennen zu machen.“ Belohnt wurde der Auftritt nach für die Verhältnisse flotten 42:48,04 Minuten mit der hessischen Vizemeisterschaft in der W45. Kaum anders erging es Vereinskollegin Cathrin Wälzlein, die am Ende mit 43:09,94 in der gut besetzten weiblichen Hauptklasse auf Rang 5 einlief.

## **TuS-Leichtathleten räumen ab - bei der Bahneröffnung in Darmstadt**

**23.4.13 Darmstadt** Ganz anders, nämlich frühlingshaft warm, waren nur drei Tage zuvor die Bedingungen im **Darmstädter Bürgerpark** am 23.4. bei der Bahneröffnung mit integrierten Regional- und Kreismeisterschaften. Mit 4 Regionalmeister- und 12 Kreismeistertiteln kehrte das Großaufgebot der TuS-Leichtathleten äußerst erfolgreich von der Eröffnung der Freiluftsaison zurück.

Den Anfang machte die TuS-Laufjugend. Betreut von Petra Bischof und Sophie Hanson zeigten die Jüngsten, wie ihr Training Früchte trägt. Über 2000 Meter war Lea Pöschl (W10) im Kreis und in der Region mit 8:59,6 min nicht zu schlagen. Besondere Freude kam bei Niklas Bischof auf. „Bislang war ich immer „nur“ Zweiter, heute hat es geklappt“, freute er sich über den Regional- und Kreistitel in der M12 mit 7:31,1 Minuten. Nur knapp an der Regionalmeisterschaft vorbei, aber noch unter sieben Minuten, lief Lukas Wehrstein in 6:59,5 min.



Celina Kötter und Lea Pöschl im Bürgerpark Nord - Konzentration vor dem Start / Die U12 am Start zum 2000m-Lauf

Über 3000 Meter waren Leon Günther (M15) mit 10:36,0 und Max Hammann (M14) mit 10:58,4 in Region und Kreis ganz vorne. Schnellster Griesheimer auf den siebeneinhalb Bahnstunden war Björn Kuttich (Offenbacher LC) mit 9:13,9 min, im TuS-Trikot wäre ihm die Regionalmeisterschaft nicht zu nehmen gewesen. Für weitere Kreismeistertitel in den Altersklassen sorgten Sebastian Hanson (M20) mit 9:50,1 min, Michael Obst (M40) mit 10:21,0 min, Heiko Witteborg (M35) mit 10:37,7 min, Kathrin Witteborg (W30) mit 11:55,1 min und Marion Peters-Karbstein (W45) mit 11:55,8 beide erstmals unter 12 Minuten, Rudolf Ziegler (M60) mit 12:26,4 min und Tanja Hammann (W4) mit 14:35,3 min im Bahnlaufdebüt.

Einzigster TuS-Läufer unter den 12 Startern im letzten Lauf des Abends über 10000 Meter war Gerhard Kaster. Mit 44:29,4 Minuten holte er sich den Kreismeistertitel in der M55.

### **Gersprenzlauf: Jan Schäfer kratzt an der 38**

**27.4.13 Münster** „Es war schrecklich...ich bin so glücklich“, waren die ersten Worte von Tamara Krahl im Ziel des **Gersprenzlaufs** in Münster. Ersteres bezog sich auf das nasse, windige, kalte Wetter auf der weitgehend ungeschützten Rundstrecke durch die Felder, letzteres auf die neue 10-km-Bestzeit des 24-jährigen TuS-Neuzugangs. Mit 46:14 min stand Tamara als Zweite der weiblichen Hauptklasse zudem auf dem Treppchen.

Nur glücklich war ihr Freund Jan Schäfer, der sich trotz der widrigen Bedingungen weiter steigerte und nun mit Macht an den 38 Minuten kratzt. 39:04 Minuten und Platz 5 der männlichen Hauptklasse zeigte die Zieluhr für ihn an. Den Sieg in der M60 holte sich Klaus Hofmann nach 44:50 Minuten. Melanie Heller lief in Begleitung von Marius Mohr nach 49:36 Minuten ins Ziel.

Im Lauf über 5 Kilometer lieferte Mara König als zweite Frau mit 22:43 Minuten eine flotte Zeit ab. Ebenso Michael Hannewald, der als Gesamtvierter mit 19:20 min seine geplante Zeit erreichte.



Gersprenzlauf Münster: Jan Schäfer auf Bestzeitkurs / Hat gut lachen: Tamara Krahe ebenfalls auf Bestzeitkurs / Melanie Heller (ver)folgt Marius Mohr / Klaus Hofmann auf dem Weg zum M60-Sieg

## Frankensteinlauf: Gute Beteiligung bei schlechtem Wetter

**27.4.13 Darmstadt-Eberstadt** Der erste Skinfitt **Frankensteinlauf** im Jahr 2011 brachte ein Gewitter zur Siegerehrung. 2012 folgte das Frühjahrshitzerennen mit über 30 Grad. Und die dritte Austragung am Samstagnachmittag (27.4.) geriet zum Regen- und Kältelauf, an dem sich dennoch 225 Athleten beteiligten.



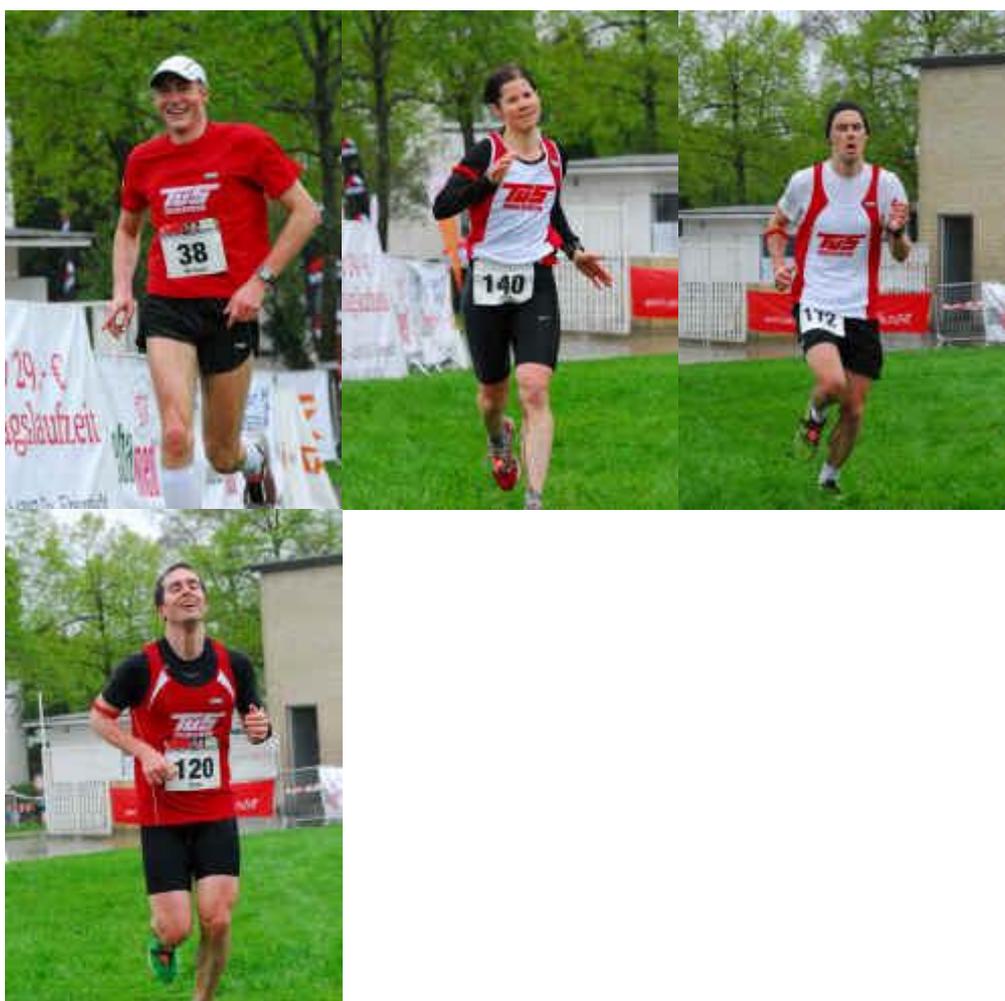
Positives zu den ungemütlichen Bedingungen hat Michael Obst zu berichten. „Eigentlich hätte ich infolge des nicht möglichen Trainings im Januar und Februar langsamer als beim Vorjahressieg sein müssen. Ich war aber dennoch, dank der günstigen Lauftemperaturen, etwa 1,5 Minuten schneller.“ Zum Gesamtsieg auf der 16 km langen Strecke mit 362 Höhenmetern reichte es diesmal nicht, doch den M40-Sieg nach 1:02:36 Stunden konnte dem Einlaufdrritten niemand streitig machen. In der M35 lief Niels Vossel mit 1:05:29 auf den dritten Platz. Direkt dahinter folgte mit Benjamin Dornhoff der M30-Sieger mit 1:06:01 Std. Ein weiterer dritter Platz an einen TuS-Langstreckler wurde in der M50 an Peter Krichbaum mit 1:08:53 Std vergeben. Stephan Godau lief mit 1:15:37 auf den sechsten Platz

in der M45. Rainer Jokisch - er hat von zu Hause zum Start und Ziel keine 100 Meter zu gehen - erreichte mit 1:19:42 Stunden M50-Platz 8.

Bei den Frauen kam Nadine Richter nach 1:10:40 Std als Gesamtdritte hinter Tinka Uphoff (Spiridon Frankfurt) und Susan Blatt (Software AG Team) ins Ziel, beides Altersklassenkolleginnen aus der W30.

Auch auf der kürzeren Strecke über sieben Kilometer wussten die TuS-Langstreckler zu überzeugen. So lief Dominik Burkhardt nach schnellen 26:06 Minuten als Zweiter ins Ziel. Und Axel Seipel gewann einmal mehr die M60 in 31:40 Minuten. Den zweiten Platz in der M50 mit 34:17 min holte sich Andreas Röth.

Einen schönen Sieg im Lauf der Schülerinnen und Schüler feierte Celina Kötter. Auf der 1500-Meter-Runde war die Zehnjährige nach 6:18 Minuten als schnellstes Mädchen im Ziel - und nur ein Junge war schneller.



kh 29.4.2013

Bilder: Darmstadt: Kötter (3) Münster: [Thomas Zöller](#) (4) Frankenstein: [Reinhold Daab](#) (4) Obst (1)

---

## Von Bergen, Tälern und Treppen: die TuS-Laufjugend im Odenwald

**20./21.4.13 Griesheim/Affhöllerbach** Sie sind jung. Sie sind im platten Ried aufgewachsen. Sie trainieren gewöhnlich auf flachen Waldwegen. Und nun sollten sie ein Wochenende durch den hügeligen Odenwald rennen. Es war wieder **Laufcamp der TuS-Jugend!**

Frühsport, morgens Training, mittags Training, abends Training und nachts nach dem Grillen auch noch eine Taschenlampen-Einheit. So sah kurz gesagt das Programm der Griesheimer Laufjugend im diesjährigen Trainingslager in **Affhöllerbach** aus. 13 Mädchen und Jungs hatten sich entschieden dieses Jahr dabei zu sein, und ließen durch insgesamt acht Trainingseinheiten ihr „Verstecken-, Fangen- und Fußball-Wochenende“ im Affhöllerbacher Jugendheim unterbrechen.

Obwohl die Trainingseinheiten in ausgesprochen hügeliger Umgebung anspruchsvoll waren, hatte die junge Truppe noch genug Kondition, um zwischendurch nicht etwa zu chillen, sondern in Bewegung zu bleiben - Chapeau! Vielleicht lag die Quelle der Energie aber auch in einer von Sophie Hanson kreierten Tiefenentspannung, die am Freitag spät abends alle mit auf eine Phantasie- und Gedankenreise nahm.



Die TuS-Laufjugend in Affhöllerbach:

Linkes Bild: Nathan Eufinger, Maximilian Witt, Celina Kötter, Lukas Wehrstein, Johannes Wehrstein, Niklas Bischof, Silas Eufinger, Luca Günther, Michelle Dasler, Tamara Bischof, Matthias Zelinger, Johanna Zöller, Jan Zelinger, Sophie Hanson, Petra Bischof, Loreen Dasler, Sophia Hammann

Wie schon im letzten Jahr hatte Petra Bischof auch 2013 das Wochenende für die Laufjugend perfekt vorbereitet. Dieses Jahr übernahmen die Nachwuchstrainerinnen Johanna Zöller und Sophie Hanson die meisten Trainingseinheiten und trafen damit offenbar den Nerv der Kids, die an allen drei Tagen mit Begeisterung und - auch mit wirklich steilen Anstiegen konfrontiert - erstaunlicher Zähigkeit mitmachten. Dass alle Teilnehmer in der Abschlussbewertung angaben, auch im kommenden Jahr dabei sein zu wollen, scheint dies zu bestätigen. Leider haben sich diesmal zwei Kids auf einer unproportionierten Treppe verletzt, das ist superschade und dämpfte den Spaß mächtig. Wir wünschen den beiden gute Besserung.

Neben Techniktraining und dem nun schon fast traditionellen Long-Run - er ging diesmal zu der leider etwas geschichtslosen Ruine Schnellerts - standen natürlich zum Ausgleich spaßige Wettkämpfe und Spiele im Plan. Erstmals gab es dazu noch eine Video-Laufanalyse durch Heinz Heitzenröder, der wieder für ein paar Stunden zum Nachwuchs stieß, um seine Erfahrung weiterzugeben.

Ob das anstrengende Wochenende etwas bewirkt hat, wird sich schon bald zeigen, denn nun steht die Bahnsaison an. Allen Läufern viel Glück und Erfolg dabei!

 **mz 26.4.2013 Bilder: Zelinger (2)**

---

## TuS-Duathleten und -Läufer mit starken Ergebnissen

### Erfolgreiches TuS-Trio beim Darmstadt Crossduathlon

**21.4.13 Darmstadt** Die Duathlon Challenge hat gerufen. Und viele kamen zu der beliebten Duathlon-Rennserie in Hessen. Der fünfte Wertungslauf am Sonntagvormittag (21.4.) zog 175 Duathleten in das Wettkampfgelände an der Lichtwiese in Darmstadt zum **Cross-Duathlon** des Core Sportsclub Darmstadt. Nach dem ersten Lauf über 5 Kilometer auf dem Lichtwiesengelände standen 20 Kilometer Radfahren auf Schotterwegen im Wald Richtung Traisa, Eiserne Hand und Vivarium auf dem Programm. Den Abschluss bildete eine Laufrunde über 2,5 km.



Nur zufriedene Gesichter sah man bei den beteiligten Athleten vom TuS Griesheim. Am schnellsten vom TuS-Quartett im Ziel war Sandra Christmann. Als vierte Frau ließ sie sich den W45-Sieg nach 1:21:42 Stunden nicht nehmen. Klaus Hofmann, in der Wechselzone vor dem zweiten Lauf noch zeitgleich mit Sandra, musste sich im zweiten Lauf um 25 Sekunden geschlagen geben, finishte aber sehr zufrieden mit 1:22:07 als Zweiter der M60. Zu keiner Zeit gefährdet war Heinz Heitzenröders Sieg in der M65 in 1:28:08 Stunden. Auf den fünften Platz in der W45 lief und fuhr TuS-Triathletin Marli Lenhardt in 1:42:37 Std.

Im Staffelnrennen (ein Läufer und ein Radler teilen sich die Aufgabe) starteten Radler Marius Mohr und Läufer Jens Niefer hochmotiviert mit dem Ziel, den Platz an der Sonne im Staffelnrennen zu erobern. Was ihnen nach flotten 1:09:13 Stunden sehr souverän gelang.

**Regina und Hermann Blatz: sie laufen wieder..**

**20.4.13 Großostheim** „Wir sind wieder zu den Laufwettkämpfen zurückgekehrt!“ freut sich Regina Blatz nach ihrem ersten Wettkampfauftritt nach langer Verletzungspause. Für ihren Mann Hermann war der **Marktplatzlauf** in Großostheim sogar der erste Start seit Oktober 2012. „Ich entschied mich für die 5-km-Distanz“, berichtet Regina. „Die profilierte Rundstrecke über 2500 Meter durch den Ortskern der Marktgemeinde war nicht einfach zu laufen, sie bestand zur Hälfte aus Kopfsteinpflaster.“ Umso überraschender kam für sie der Gesamtsieg mit 21:41 Minuten vor 54 weiteren weiblichen Startern. Hermann Blatz entschied sich für die 10-km-Distanz. Mit 47:35 min erreichte er ebenfalls sehr zufrieden als Vierter der M60 das Ziel.

**Michael Hannewald: er läuft immer schneller...**



**21.4.13 Hamburg** Mit überzeugender Leistung pulverisierte Michael Hannewald beim **Hamburg Marathon** trotz leichtem Einbruch gegen Ende des Rennens seine Bestmarke. Das angestrebte Ziel waren 3:30 Stunden, also ein Schnitt von 5 Minuten pro Kilometer. 3:27:18 Stunden zeigte die Zieluhr bei seinem Zieleinlauf an. Nicht weit dahinter kam mit Alexander Reiss ein weiterer TuS-Athlet ins Ziel. Der M40-er benötigte 3:27:46 Stunden.

**Sascha Sieverding: Zweiter in Rödermark**

**20.4.13 Rödermark** Als Gesamtzweiter des **WumboR-Laufs** über 10 Kilometer in Rödermark überzeugte Sascha Sieverding. Nach 37:47 Minuten lag vor dem 43-jährigen TuS-Langstreckler nur Steffen Denk vom TV Groß-Zimmern. Die Laufstrecke führt durch sämtliche Ortsteile Rödermarks. „WumboR“ - der Name des Laufs - leitet sich aus den Anfangsbuchstaben der Ortsteile Waldacker/Urberach/Messenhausen/Bulau/Ober-Roden ab.

 **kh 22.4.2013 Bilder: Christmann (1)**

---

## **42. Merck-Straßenlauf: Eindrucksvoller Heimsieg von Björn Kuttich Mit Halbmarathonbestzeit - Starker TuS-Nachwuchs in den Schülerläufen**

**14.4.13 Griesheim** Über 750 Starter bevölkerten am Sonntagvormittag die Griesheimer Wilhelm-Leuschner-Straße beim **42. Merck-Straßenlauf**. Die ersehnte Frühlingssonne kam pünktlich...nach dem Lauf. Den Läufern kam der vormittags noch bedeckte Himmel gerade recht. Windstille und Temperaturen um 15 Grad bescherten insbesondere den Langstrecklern auf der 10-km- und Halbmarathondistanz ideale Verhältnisse.

### **Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf**

Die guten äußeren Bedingungen nutzten viele zu besten Laufzeiten. Allen voran Björn Kuttich. „Es lief richtig gut heute“, strahlte Kuttich beim Siegerinterview über seinen neuen Hausrekord von 1:13:58 Stunden. Auf den vier Runden der Halbmarathonstrecke nahm der Griesheimer seinem Vereinskollegen Daniel Schmoll aus der TuS-Triathlonabteilung gut zweieinhalb Minuten

ab. Natürlich ist Björn - Griesheimer Bürger im Wettkampftrikot des Offenbacher LC und Wettkampfwart der TuS-Leichtathleten - auch neuer Stadtmeister im Halbmarathon. Bei den Frauen heißt die neue Stadtmeisterin Dana Vorbeck, sie lief 1:39:32 Std. Die Halbmarathonsiegerin, Gabi Hoffmeister (1:24:25), kommt vom TV Hergershausen.

Die jungen Wilden bei den TuS-Leichtathleten basteln weiter an ihren Bestzeiten. Und das mit beachtlichem Erfolg. Bei Marius Mohr lautete die Devise „pB mit pP“ - persönliche Bestzeit mit persönlichem Pacemaker. Die von Niels Vossel geführte 1:30-Gruppe löste sich im Laufe der vier Runden nämlich immer mehr auf, einzig Marius hielt das angestrebte Tempo durch und finishte mit stolzen 1:29:23 Stunden. Drei weitere TuS-ler finden sich in der Halbmarathonergebnisliste: die beiden M45er Uwe Illig mit 1:34:50 und Karsten Schmidt-Schoormann mit 1:36:14 sowie Ralf Leistner (M50) mit 1:57:10 Std. In der Mannschaftswertung setzte sich der TuS Griesheim mit Schmoll/Mohr/Illig knapp gegen Spiridon Frankfurt durch.

Auf der 10-Kilometer-Distanz nähert sich Nadine Richter immer mehr der 40-Minuten-Marke. Die Einlaufdritte und W30-Siegerin verbesserte sich auf 40:11 Minuten. Ebenfalls mit neuer Bestzeit von 41:47 min finishte Aslan Öztürk. In ihrem Bestzeitbereich lief auch Cathrin Wälzlein nach 42:04 min als Dritte der W20 ins Ziel.

Ganz vorne auf der 10-km-Strecke waren Julian Flügel (LG Regensburg, 31:53) und Claudia Alfes (ASC Darmstadt, 39:17). Zahlreiche weitere TuS-ler lieferten flotte Zeiten ab. So etwa Sascha Sieverding mit 37:41 in der M40 auf dem undankbaren vierten Platz, Benjamin Dornhoff (M30) mit 39:02, Nicola di Nisio (M40) mit 41:13, Neuzugang Dieter Kleinfeldt (M50) mit 44:56, Vera Schoormann als W45-Dritte mit 45:45. Die W50 gewann Regina Blatz mit 45:11 min, nach Verletzungspause erstmals wieder in Griesheim am Start. Die Siegerin der U20 stand mit Katharina Zöller nach 46:12 min fest. Melanie Heller lief in ihrem letzten Jahr in der weiblichen Hauptklasse 55:23 min.

### **Schülerläufe und Merck-Schulklassenpreis: Starker TuS-Nachwuchs**

Laufstärke zeigten auch die Läufer und Triathleten der TuS-Jugend. Auf der 2-km-Strecke beherrschte Torben Koch das Geschehen und war bereits nach 6:48 min im Ziel. U16-Sieger Max Hammann (7:16) und die schnellste Jugendliche Annika Koch (7:32) vervollständigten das dominierende TuS-Spitzenrio. Weitere Altersklassensiege holten sich Lukas Wehrstein (U14) mit 7:51 und Johanna Zöller (U18) mit 8:03.

Im Schülerlauf über 1 Kilometer, mit 156 Startern gut besetzt, war Silas Eufinger nach 4:04 min als Einlauffünfter und Zweiter der U12 schnellster TuS-Nachwuchsläufer. In der U10 setzte sich Luise Heiligenthal mit 4:16 durch. Mit 4:31 stand Niklas Haßa als U10-Dritter auf dem Podium. Bei den Jüngsten in der U8 lief die siebenjährige Marlene Witt mit 5:04 min auf den zweiten Platz.

Erneut ausgetragen wurde der beliebte Merck-Schulklassenpreis für Griesheimer Schulen, bei dem es für die schnellsten fünf Klassen um Zuschüsse für die Klassenkasse geht. Die Nase vorn hatte diesmal die Schillerschule Klasse 2b, die 19 von 23 Schülern ins Ziel brachte. Auf den Plätzen 2 bis 5 folgen die Friedrich-Ebert-Schule 4c, die Friedrich-Ebert-Schule 2b, die Schillerschule 4b und die Friedrich-Ebert-Schule 2d.

Nach der bestens organisierten und reibungslos abgelaufenen Veranstaltung dankte Veranstaltungsleiter Thomas Zöller allen Helferinnen, Helfern, Sponsoren und Supportern für das Gelingen des 42. Griesheimer Merck-Straßenlaufs. Das schließt die großzügige Unterstützung der Stadt Griesheim ebenso ein wie den Bereitschaftsdienst der Sanitäter und die vielen helfenden Hände aus den eigenen Reihen.



Strahlender Sieger:  
Björn Kuttich (Griesheim/Offenbacher LC, Gabi Hoffmeister (TV Hergershausen, Julian Flügel (LG Regensburg, Claudia Alfes (ASC Darmstadt)



Am Anfang liefen sie noch gemeinsam: Daniel Schmoll und Björn Kuttich

Die Pacemaker-Gruppen um Halil Ölmez und Niels Vossel / Nur einer kam durch: Marius Mohr mit Pacemaker Niels Vossel



Starts 10 km / Schüler / Bambini

kh 15.4.2013 Bilder: [Thomas Zöller](#) (12)

---

## Benzin im Blut

### Ute Diefenbach und Astrid Schrädt auf Laufreise in Monte Carlo

**17.3.13 Monte Carlo/Monaco** Monte Carlo steht für einzigartige Sportanlässe wie Formel 1 oder Tennis. Am 17. März 2013 startete aber auch schon zum dritten Mal ein **10-Kilometer-Lauf** durch das Fürstentum. Astrid Schrädt und Ute Diefenbach aus der TuS-Leichtathletikabteilung ließen sich dieses Ereignis nicht entgehen. Start und Ziel waren am Jachthafen von **Monte Carlo**, auf dem Quai Albert 1er. Das Fürstentum wurde von Osten nach Westen durchlaufen, so dass dafür sämtliche Tunnels und Hauptverkehrsstraßen gesperrt wurden.

Es war Sonntagmorgen 7 Uhr, als wir uns auf den Weg nach nach Monte Carlo im Fürstentum Monaco machten. Nach 40 minütiger Busfahrt durch strömenden Regen erreichten wir um 8 Uhr unseren Startplatz. Vereinzelt sah man auf dem abgesperrten Areal dick eingemummte Läufer, die sich warmzuhalten versuchten. Diesmal schien es das Wetter nicht gut mit uns zu meinen. Es waren maximal 5° C, der Himmel war dunkel und wolkenverhangen. Und es bestand so gar keine Aussicht auf Besserung.

Naja, wir sind da und werden das Beste daraus machen. Wir flüchteten schnell in eine Sportbar am Hafen, die eigens für die Läufer ein Läuferfrühstück hergerichtet hatte, und warteten ab. Die Startzeit war auf 9.30 Uhr angesetzt, und es fanden sich immer mehr sportbegeisterte Läufer und ihre Fans am Startplatz ein. So langsam sollten wir uns dann auch mal ins Freie begeben, ein paar Minuten einlaufen und ab in die Startzone.

Der Start der 591 Läufer und Läuferinnen verlief pünktlich und völlig entspannt. Kein Drängeln und kein Schubsen, und ganz wichtig, es hatte aufgehört zu regnen!!!! Also dann mal los, erst in den Osten, durch die drei Tunnels Rocher Nogues, Cathedrale und Fontvieille, auf die Avenue Prinz Albert II, um das Sportstadion Stade Louis II und die International University of Monaco herum, durch 3 weitere Tunnels hindurch, um dann wieder am Startpunkt vorbei zu laufen.

Von hier aus liefen wir in westliche Richtung über die Rue Grimaldi auf den Boulevard du Larvotto, der unterhalb der Nobel Hotels „Hotel de Paris“, „Hotel Hermitage“ und des Spielcasinos von Monte Carlo verlief. Selbst das „unterhalb“ war noch so hoch, dass man einen wunderbaren Blick über Monte Carlo, den Palast und das Meer hatte.

Bei Kilometer 7 bogen wir scharf nach rechts ab und befanden uns in der Avenue Princesse Grâce, direkt am Meer. Hier hatten die nobelsten Autohäuser Ferrari, Maserati, Lamborghini usw. ihre Autos prunkvoll in Szene gesetzt. Und nun kam für mich noch ein Highlight. Wir liefen über einen Teil der Formel-1-Rennstrecke, durch den Tunnel auf dem Boulevard Louis II zum Schwimmbad. Ich hatte das Gefühl, Benzin im Blut zu haben, ich wurde schneller und schneller. Klar, von nun an ging's bergab!

Am Schwimmbad bzw. wieder am Jachthafen angekommen drehten wir noch einen kleinen Bogen auf der Route de la Piscine und dann ab ins Ziel. Nach 51:34 Minuten und als dritte Frau in der V2F (Veteranen 2 Frauen) freute ich mich sehr. Astrid kam kurz darauf ins Ziel mit 60:59 Minuten und konnte sich über Platz 13 in der V2F freuen.



Laufstrecke mit Blick auf den Yachthafen: Ute und Astrid in Monaco  
Professionell vor der Pressewand: Ute und Astrid freuen sich auf den Monte Carlo-Zehner

Astrid und ich waren uns nach dem Rennen einig, dass dies ein toller Lauf war. Eine anspruchsvolle Strecke, bei der etliche Höhenmeter zu überwinden waren. Eine Strecke, die mit vielen Sehenswürdigkeiten gespickt ist, hervorragend organisiert, sowohl für die Läufer als auch für Begleitpersonen, ganz abgesehen von der Zielverpflegung. Es fehlte an nichts, vom Kaffee über verschiedene Sorten Bier und Isogetränken, Obst, bis hin zu herzhaftem und süßem Gebäck.

Monaco ist eine Läuferreise wert.



ud 15.4.2013 Bilder: Diefenbach (2)

---

## Starker Auftritt der TuS-Langstreckler in Jügesheim Vier TuS-Frauen in den Top 10 - Leonie Poetsch siegt beim Jügesheimer Osterlauf

**1.4.13 Jügesheim** Es war ein denkwürdiger **Jügesheimer Oster(montags)lauf**. Die TuS-Langstreckler zeigten sich bei Kälte, Wind und Sonnenschein in Hochform. Auf der vermessenen 10-km-Strecke gewann TuS-Triathletin Leonie Poetsch im Schlepptau ihres Tempomachers Patrick Lange mit 39:17 Minuten. Gleich drei weitere TuS-Damen aus der Leichtathletikabteilung liefen auf den Plätzen Sechs bis Acht in die Top 10.

Nadine Richter (Sechste) mit 41:47 und Kathrin Witteborg (Siebente) mit einem Lauf im Bestzeitbereich von 42:32 min sorgten für den TuS-Doppelsieg in der W30. Cathrin Wälzlein (Achte) lief mit 42:35 auf Platz 4 der weiblichen Hauptklasse, der interne Zweikampf zwischen Cathrin und Kathrin entschied sich erst kurz vor dem Ziel. Freudestrahlend ins Ziel lief auch Neuzugang Tamara Krah, mit 48:10 min auf WHK-Platz 6 platziert.

Aber auch die Männer in der großen Jügesheimer TuS-Laufgruppe zeigten tolle Leistungen. So blieb Heiko Witteborg trotz derzeitigem geringen Trainingsaufwand erneut unter 40 Minuten. 39:26 min zeigte die Uhr für ihn als Vierter der M35. „Projekt Sub-40 realisiert“, konnte

Michael Hannewald mit großer Freude auf MHK-Platz 6 vermelden. Seine neue Bestmarke steht jetzt bei 39:47. Einen Platz dahinter folgte bereits Vereinskollege Jan Schäfer mit 40:26 min.

In Topform zurück aus dem Trainingslager zeigte sich Axel Seipel. Der M60-Sieger benötigte 41:38 Minuten. „Das Trainingslager hat sich rentiert, schneller über die 10 km war ich zuletzt 2007“, stellte Axel erfreut fest. Unmittelbar hinter ihm folgte mit Gerd Geisenhof der Dritte der M50 in 41:52 min.

**30.3.13 Rheinzabern/Paderborn** Am Ostersonntag startete Dr. Rudolf Ziegler beim 40. **Osterlauf** des TV **Rheinzabern**. Auf der flachen 10-km-Strecke lief der M60er mit 44:16 auf den fünften Platz seiner Altersklasse.

Ebenfalls am Ostersonntag traf man sich in Paderborn bereits zum 67. Mal zum gut besuchten und gut besetzten **Paderborner Osterlauf**. Gerhard Kaster entschied sich für den Halbmarathon und war in der M55 nach 1:39:14 Stunden im Ziel.

 kh 4.4.2013

---

## Cool Fun beim PfunRun...

**24.3.13 Pfungstadt** Kälte hin, Kälte her - trotz nur 1 bis 5 Grad ging es heiß her auf dem Pfungstädter Brauereigelände. Bereits zum fünften Mal hatten Veranstaltungschef Thomas Zöllner und die Leichtathleten vom TuS Griesheim für den 24. März zum laufenden Brauereivergnügen namens **PfunRun** eingeladen.

Ein Gutes hatte die Wetterprognose dennoch: Meldebüro, Catering und Siegerehrung wurden kurzfristig in den geheizten Schalander verlegt, mit dem Start-/Zielbereich direkt davor - eine Maßnahme, die auf großen Anklang stieß und sicher in Zukunft beibehalten wird.

Wie immer war die etwa 1100 Meter lange PfunRunde je nach Wettbewerb einmal (Sprint und Staffeln) bis sechsmal (Langstrecke) zu bewältigen und mit zahlreichen Hindernissen gespickt: LKW-Slalom, Sprünge über Bierkisten, Zickzack im Kistencanyon, Reifengrube, Sudhausgang, Fasslabyrinth und der kurze, aber fiese Anstieg.

Neben ihren Helferdiensten griffen die TuS-Läufer aller Altersklassen kräftig und erfolgreich ins Renngeschehen ein.

### **Sprint: Sebastian Hanson setzt sich durch**

Im ersten Rennen des (Sonn)tages behauptete sich Sebastian Hanson in 4:02 Minuten knapp gegen den vier Jahre jüngeren Daniel Remmers (SV 98/07 Seckenheim).

### **Schüler: Noa Hertweck gewinnt U10**

Ebenfalls eine PfunRunde hatten die Schüler zurückzulegen. Petra Bischof als Betreuerin der Laufjugend hatte alle Hände voll zu tun, um die Kids vorzubereiten und einzustimmen.

Als schnellster TuS-Schüler erwies sich Jan Zelinger (3./U14, 4:55). Es folgten Fabian Haßa (6./U14, 5:10), Luca Günther (9./U12, 5:17), Noa Hertweck als Sieger der U10 mit 5:46 min vor Sean Kindervater mit 5:58 (2./U10), Niklas Haßa mit 6:10 (3./U10) und Logan Patterson mit 6:13 (4./U10).

### **Schülerinnen: Michelle Dasler Zweite**

Schnell unterwegs war Michelle Dasler in der U16 als Einlaufzweite in 4:38 Minuten. Weitere Ergebnisse: 6./U16 Tamara Bischof 5:14 min, 4./U12 Loreen Dasler 5:25 min, 2./U10 Luise Heiligenthal 5:31, 5./U12 Swenja Hauschild 5:32 min, 6./U12 Sophia Hamann 5:33 min,

7./U12 Sarah Lechner 5:38 min, 4./U10 Anja Zelinger 6:11 min, 9./U12 Shireen Rajput 7:02 min.



Auf der Piste: Die TuS-Laufjugend mit Loreen Dasler (602) und Sophia Hammann (605) Niklas Bischof, diesmal als Kleeblatt für die Stephaner Kickers-Staffel engagiert Anja Zelinger, eine der Jüngsten im Feld



Anja Zelinger / Michelle Dasler / Die Dasler-Sisters und Luise Heiligenthal (609) / Loreen Dasler im Team-Sprint

### 3 Runden: Viele Podiumsplätze für den TuS

M40-Sieger Sascha Sieverding musste sich im Lauf über drei Runden mit 13:08 Minuten im Gesamteinlauf nur zwei Jugendlichen geschlagen geben. Halil Ölmez lief in der W45 auf den zweiten Platz mit 13:27 min. Sehr gut und mit viel Spaß unterwegs war auch Neuzugang Jan

Schäfer als MHK-Dritter in 13:51. Lukas Wehrstein gewinnt in 14:23 die U16 vor seinem Bruder Johannes (15:20). Cathrin Wälzlein siegt als dritte Frau in der weiblichen Hauptklasse mit 14:31 min vor Neuzugang Tamara Krah mit 16:40 min. Katharina Zöller läuft mit 15:30 min auf U20-Platz 2. Vera Schoormann gewinnt bei ihrem Brauereicross-Debüt die W45 mit 15:34 min. Wolfgang Heß erreicht trotz persönlicher Startverspätung in der M60 den dritten Platz (17:58).

## **6 Runden: Doppelstarts von Jan Schäfer und Tamara Krah**

Jan Schäfer und Freundin Tamara Krah hatten so viel Freude an dem Kurs, dass sie nach ihrem Start auf der drei Runden langen Mittelstrecke auch auf der Langstrecke über 6 Runden antraten. Und das mit gutem Erfolg. Jan Schäfer erreichte mit 29:13 min den zweiten Platz in der MHK, Tamara Krah wurde mit 35:59 Dritte. In der M45 belegte Stephan Godau mit 30:36 min den siebten Platz. Ohne ernsthafte Konkurrenz in diesem Lauf waren die Sieger Tim Lipecki aus Hochhheim mit 25:48 min und Irene Bell (LG BSN) mit 30:09 Minuten.

## **Team-Sprints:**

Immer beliebter werden die Staffelwettbewerbe, bei dem die drei Mitglieder eines Teams jeweils eine Runde laufen. Im Teamsprint Männer war Niklas Bischof für die Stephaner Kickers unterwegs und legte den Grundstein für den zweiten Platz des Teams. Stark vertreten waren die TuS-Frauenstaffeln mit den Plätzen 2, 3 und 4, wobei dem ersten Team nur zwei Sekunden zum Sieg fehlten.

Bei den Veranstalterteams konnte sich einzig der VfL Münster vor den TuS-Teams „Ölmez Traum Team“, Zwiebelmeile, PfunRun und Straßenlauf platzieren.

Das „Abenteuer PfunRun“ begeisterte erneut unisono die eingefleischten Crosslaufpuristen und Wettkampfläufer. Aber auch die Hobbysportler kamen bei diesem wohl weltweit einzigartigen Laufevent, mit jeder Menge Spaß und Abwechslung, voll auf ihre Kosten.

 **kh 25.3.2013** Bilder: Dasler (7) Weitere Berichte: [Laufreport](#) [Lafticker](#)

---

## **Schwere Zeiten für Ultraläufer und Duathleten...**

### **...bei Schnee, Eis und Ostwind in Eschollbrücken, Dreieich und Friedberg**

**24.3.13 [Eschollbrücken](#)** Beim 22. **Ultramarathon und 25-km-Lauf** in Eschollbrücken gab es am 24. März wenige Tage nach dem kalendarischen Frühlingsbeginn immerhin weder Schnee noch Eis. Unangenehm waren die Laufbedingungen dennoch, die Temperaturen um den Gefrierpunkt fühlten sich dank des eisigen Ostwinds von Tief Christian draußen auf dem Damm noch kälter an. Dennoch, der Zuspruch beim 50-km- und 25-km-Lauf lag in gewohnter Größenordnung, und auch die abgelieferten Leistungen waren sehr ordentlich.

Auf den 10 Runden über insgesamt 50 Kilometer lief Sandra Christmann, deutsche Vizemeisterin 2012 in der W40 über 100 km, nach der Warmlaufphase ein konstantes Rennen. Die Langstrecklerin vom TuS Griesheim erreichte sehr zufrieden nach 4:13:05 Stunden als vierte Frau und Zweite ihrer neuen Altersklasse W45 das Ziel.

Im Lauf über 25 Kilometer zeigte Marion Peters-Karbstein auf der für sie eher langen Strecke ein tolles Rennen. Nach 1:57:41 Stunden lief sie als dritte Frau und W45-Zweite ins Ziel. Peter Krichbaum als Dritter der M50 mit 1:53:17 Std. war ebenfalls sehr gut unterwegs.



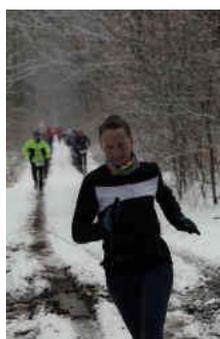
Orkunde, Medaille und Blümchen für Marion Peters-Karbstein  
Langstrecklerinnen-Dreamteam: Sandra Christmann und Marion Peters-Karbstein  
Orkunde, Medaille und Sektchen für Sandra Christmann

**18.3.13 Friedberg** Der traditionsreiche **Friedberger 30-km-Lauf „Rund um den Winterstein“** machte seinem Namen alle Ehre. Die Veranstalter ließen verlauten: „Die Streckenbesichtigung hat ergeben, dass die erste Hälfte der Strecke belaufen werden kann. Die zweite Streckenhälfte ist zum Teil durch die Schneehöhe, zum Teil wegen Glatteis nicht für einen Wettkampf geeignet. Deshalb wird die 30-Kilometerstrecke als Wendestrecke gelaufen.“

Den ungefährdeten Gesamtsieg lief der 26-jährige Griesheimer Björn Kuttich im Trikot des Offenbacher LC heraus. Auf der anspruchsvollen, hügeligen Strecke mit knapp 500 Höhenmetern ließ er in 1:53:14 Stunden 263 weitere Läufer hinter sich.

**17.3.13 Dreieich** Auch in Dreieich war am 17. März alles außer gewöhnlich. Wetterbedingt wurde der **Duathlon** mit 4,4 km Crosslauf - 18,4 km Radfahren - 4,4 km Crosslauf nicht durchgeführt, stattdessen wurde „nur“ gelaufen, und zwar die vorgesehenen zwei Runden über jeweils 4,4 km, ergänzt durch den Lauf durch die Wechselzone quer über den Sportplatz.

Beide TuS-Starter kamen mit Schnee, Matsch und Kälte gut zurecht. Sandra Christmann gewann als Einlaufzweite die W45 mit 41:02 Minuten. Heinz Heitzenröder war in der M65 mit 44:46 min nicht zu schlagen.



Heinz Heitzenröder (1./M65) und Sandra Christmann (1./W45) beim Dreieich-"Duathlon"

---

## Die Zwiebelfrau hat eine Schwester...auf Fuerteventura

**25.3.13 Griesheim/Fuerteventura** Die **Zwiebelfrau** auf dem Griesheimer Markplatz - wer kennt sie nicht? Seit vielen Jahren erinnert sie dort an die Zeit, als sich die Griesheimer nach dem Niedergang des Weinbaus auf den Anbau hochwertiger Gemüse verlegten, damals mit der Zwiebel als Hauptprodukt.

Nicht schlecht gestaunt hatte das Quintett des 64TRI47-Teams (allesamt auch aktive Mitglieder der TuS Griesheim Leichtathletikabteilung), als es während ihres Radsport-Trainingslagers auf der Atlantikinsel Fuerteventura zu einer Begegnung mit der „Zwillingsschwester“ der Griesheimer Zwiebelfrau kam.

An der Strandpromenade von **Gran Tarajal**, mit etwa 7000 Einwohnern drittgrößter Ort auf Fuerteventura, präsentiert sich die Frau ähnlich anmutig und korbtragend wie ihr Griesheimer Gegenstück.



Das 64TRI47-Team mit der Tomatenfrau auf Fuerteventura

Der schwesterliche Unterschied: in Gran Tarajal ist der Korb nicht mit Zwiebeln, sondern mit Tomaten gefüllt. In den 1930er-Jahren war der Ort als Tomatenhafen bekannt, da es im Süden der Insel große Anbauflächen für Tomaten gab und diese von Gran Tarajal aus verschifft wurden. Gran Tarajal bedeutet übrigens Große Tamariske - den Namen erhielt der Ort, da es hier in früheren Zeiten sehr viel Tamarisken und auch große Palmen wuchsen.

Zu Ehren der „**Tomatenfrau**“ hat das 64TRI47-Team sogar die Griesheimer Fahne ausgepackt (siehe Bild). Seit kurzem sind Axel Seipel, Benjamin Dornhoff, Melanie Heller, Marius Mohr und Michael Hannewald wieder zurück in Griesheim. Wir hoffen, dass sie uns ein wenig von den angenehmen kanarischen Temperaturen mitgebracht haben.

---

## Bestzeitenjäger und Medailensammler... ...bei Halbmarathons und Crossmeisterschaften

**10.3.13 Frankfurt/Kandel** Gezieltes Training zahlt sich aus. So liefen am Sonntag, 10. März, beim **Frankfurter Halbmarathon** gleich vier Langstreckler vom TuS Griesheim zu persönlichen Hausrekorden.

Lange Zeit unabgesprochen zusammen liefen unser weiblicher Neuzugang Nadine Richter und Nicola di Nisio. Beide hatten sich das Rennen gut eingeteilt, erst im Endspurt hatte Nadine die Nase vorn. Sie knackte mit 1:29:35 Stunden die begehrte 1:30-Schwelle und lief mit persönlicher Bestzeit auf Platz 5 in der W30. Nur vier Sekunden später folgte Nicola di Nisio (M40) mit tollen 1:29:39 in seinem ersten echten Halbmarathon. Deutlich gesteigert auf 1:34:48 hat sich Cathrin Wälzlein. Nach ebenfalls gelungener Laufeinteilung rannte sie auf den sechsten Platz der weiblichen Hauptklasse.

Mit starker Form pulverisierten auch Marius Mohr und Michael Hannewald ihre Hausrekorde. Nur harte und etwas langsamere Schlusskilometer verhinderten Sub-1:30-Zeiten. Wenige Tage vor ihrem geplanten Trainingslager auf Fuerteventura finishte Michael in der männlichen Hauptklasse mit 1:30:19, Marius folgte in der M30 mit 1:31:35.

Unser Heppenheimer TuS-Langstreckler Klaus Roth (M50) benötigte 1:37:29 Stunden, für TuS-Triathletin Ina Arndt-Fabian (W40) wurden 2:00:40 Std. registriert.

Zeitgleich waren Marathonis und Halbmarathonis auch in **Kandel** beim Bienwald-Marathon unterwegs. Auf der flachen Asphaltstrecke im Bienwald schraubte Halil Ölmez (M45) seine **Halbmarathon**-Bestzeit auf tolle 1:28:43 Stunden. Vereinskollege Georg Fischer finishte in der M50 mit 1:42:54.

**10.3.13 Bad König** Die Crossläufer unter den TuS-Leichtathleten starteten ebenfalls am Sonntagmittag bei den **Südhessischen Crosslaufmeisterschaften** in Bad König. Eine Crosslauf-Strecke mit Strohhallen- und Baumstammhindernissen präsentierte man allerdings nur den Schülern auf dem Sportplatzgelände. Die TuS-Laufjugend war durch Celina Kötter im Lauf der U12 über 1250 Meter vertreten. Mit einer Aufholjagd kämpfte sich Celina auf Platz 5 der W10 mit 5:53 Minuten vor.



Die W10 auf dem Podium von Bad König. Mittendrin und gut gelaufen: Celina Kötter (3. von links)



Nach den großen Erfolgen bei den Hessischen Crosslaufmeisterschaften Anfang März starteten die aktiven TuS-Crosser auch bei den Südhessischen Meisterschaften. Mit Crosslauf hatte die Streckenführung wenig zu tun, sie erwies sich aber aufgrund der 200 Höhenmeter und teilweise ordentlich matschigen Streckenabschnitte im Wald als durchaus anspruchsvolle Waldlaufrunde über 8,4 km bei den Frauen bzw. 10,4 km bei den Männern.

Das Damenteam sorgte für einen kompakten Einlauf auf den Rängen 6 bis 8, besetzte in der W45 alle drei Podiumsplätze und holte sich die Mannschaftliche Regionalmeisterschaft. Marion Peters-Karbstein und Sandra Christmann kämpften sich weitgehend gemeinsam durch Wald, Feld und Matsch, am Ende setzte sich Marion mit 41:41 Minuten um 14 Sekunden von Sandra ab. Vera Schoormann folgte mit 45:03 min.

Im Lauf der Männer und Senioren über 10,4 km war Neuzugang Jan Schäfer auf Rang 13 schnellster TuS-ler. Mit 45:55 sicherte er sich in der Hauptklasse den dritten Podiumsplatz. Spannend ging es zwischen Axel Seipel und Aslan Öztürk zu. Mit 47:28 lag Axel schließlich als Regionalmeister M60 sieben Sekunden vor Aslan als Sechstem der Hauptklasse. Das M60-Crossteam, dem vor einer Woche die Titelverteidigung bei den Hessischen Meisterschaften gelang, war auch in Bad König als Mannschaft nicht zu schlagen - mit Rudolf Ziegler auf Platz 2 in 48:52 und Klaus Hofmann auf Platz 3 in 51:07 min.



Die Crossläufer der TuS-Leichtathleten - mit tollen Erfolgen in Gudensberg (2. März)

und Bad König (10. März).

Bei den Hessischen Crosslaufmeisterschaften in Gudensberg verteidigte das M60-Team Axel Seipel/Rudolf Ziegler/Klaus Hofmann den Mannschaftstitel erfolgreich.

Die W40/45-Damen Marion Peters-Karbstein/Vera Schoormann/Birgit Adler wiederholten mit tollem Einsatz ihren zweiten Mannschaftsplatz. Marion Peters-Karbstein und Axel Seipel laufen zur Bronzemedaille. Peter Krichbaum überzeugte in der M50 mit starkem Lauf. Die weite Anreise ins nordhessische Hügelland hat sich gelohnt...

### **Kurz gemeldet: weitere Ergebnisse**

**Björn Kuttich** siegte am 9.3. beim Crosslauf in [Bad Soden-Neuenhain](#) auf der Langstrecke über 8,4 Kilometer. „Je länger das Rennen dauerte, umso besser brachte sich Björn Kuttich in Position...und lief letztendlich in 30:23 min einem sichern Sieg entgegen,“ berichtet der LaufReport.

Beim **Halbmarathon** in [Mörfelden](#), der bereits am 24. Februar auf schneebedeckten Waldwegen bei Minusgraden gestartet wurde, liefen Ulli Seifert mit 1:54:38 (7./W45) und Thomas Renger mit 1:47:25 (10./M55).

**Nadine Richter** startete am 22. bis 24.2. beim [Ecco Indoor Trail](#) in den **Dortmunder Westfalahallen**. In den Hallen wurde extra ein etwa 1,3 km langer Trail-Parcours gebaut, mit allem an natürlichen Hindernissen, was ein Trailrunner-Herz sich wünscht! „Egal ob Treppe hoch, durch Schnee bis zu den Knien und durch die Sandgrube, der Spaßfaktor beim Laufen im wechselndem Gelände war groß“, berichtet Nadine. „Gewöhnungsbedürftig waren die Startzeiten, da ich Doppelstarts hatte und an zwei Tagen zweimal die jeweilige Strecke über jeweils mehrere Runden gelaufen bin.“

---

## Halbmarathon unter spanischer Frühlingssonne Ute Diefenbach beim Mitja Marató de Barcelona

**17.2.13 Barcelona** Frühlingssonne tanken und dabei mal schnell einen Halbmarathon laufen. Ute Diefenbach machte sich auf den Weg nach Barcelona und startete am 17. Februar beim 23. **Mitja Marató de Barcelona**.

Bei leicht bewölktem Himmel und 15 Grad Außentemperatur wurde pünktlich um 8.45 Uhr in Barcelona am Arc de Triomf, dem Triumphbogen, gestartet.

Das heißt, in aller Ruhe Sonntagmorgens um 6 Uhr aufstehen, Wetter abchecken und erst mal frühstücken. Mit leerem Magen läuft es sich ja auch nicht so gut!



Bis zum Startplatz waren es von meinem Hotel aus etwa 3 Kilometer. Ich habe mich entschlossen, diese Strecke morgens zu Fuß zurückzulegen. So ging ich um 7.5 Uhr aus dem Haus und bewegte mich in aller Ruhe Richtung Startplatz. Unterwegs begegneten mir jede Menge Läufer, die auch in meiner Richtung unterwegs waren. Aber auch schon viele Einläufer waren unterwegs, die jetzt schon - eine ganze Stunde vor Laufbeginn - aussahen, als hätten sie schon einen Marathon hinter sich!!! Verschwitzt und abgekämpft.

Um 8.15 Uhr am Startplatz angekommen, schaute ich erst mal, in welchen Startkorridor ich hinein musste. Grüne Startnummer hieß grüner Punkt an der Einlassöffnung.

Hier wurde es sehr genau genommen, nur die richtige Farbe durfte in den dafür vorgesehenen Startkorridor. Ich startete mit den 1:40- bis 1:55-Stunden-Läufern. Bei 13.000 Läufer und Läuferinnen machte diese Maßnahme Sinn.

Es drängelten sich jetzt immer mehr Sportler durch die Öffnungen, und es wurde enger und enger. Leider hatte ich mal wieder so einen Miefen neben mir stehen. Er hatte wahrscheinlich aus lauter Vorfreude auf den Lauf seine Klamotten schon 3 Tage vorher an! Jetzt nur versuchen, noch schnell 7 oder 8 Schritte nach vorne zu drängeln. Erst die Geruchsprobe, dann stehen bleiben und auf den Startschuss warten. Dieser ließ dann auch nicht mehr lang auf sich warten. Die Masse setzte sich in Bewegung, und es dauerte knapp 8 Minuten, bis ich die Startlinie überqueren konnte.

Für jede Farbgruppe wurden deren Farbpunkte, für Grün grüne Punkte, für Rot rote Punkte usw. durch die Luft gewirbelt. Sah jedenfalls sehr schön aus. Aber viel Zeit zum Schauen war nicht, ich musste aufpassen, dass ich nicht stolperte oder einem in die Hacken lief.

So viel sei vorweg gesagt, dass Läuferfeld löste sich zu keiner Zeit auf, und so schlängelte sich der Laufbandwurm auf dem zweiseitigen Passeig de Colom, am Alten Hafen und der Kolumbus-Säule vorbei. Von dort aus liefen wir weiter an wunderschönen Häuserfassaden vorbei, Richtung Plaça Catalunya (Katalonienplatz), über die Gran Via zum Plaça Tetuan. Nach 37 Minuten war ich wieder am Arc de Triomf und hatte somit erst ca. ein Drittel der Strecke hinter mich gebracht. Nun ging es in die andere Richtung von Barcelona, nämlich um den Agbar Tower, Barcelonas neues Wahrzeichen herum, über die Avinguda Diagonal zum Meer.



Erfolgreich gefinisht: Ute Diefenbach am Arc de Triomf, dem Triumphbogen in Barcelona

4 Kilometer ging es an der Uferpromenade entlang, bis wir dann in die Marina einbogen und zurück zum Start- bzw. jetzt zum Ziel am Platz Pujades liefen. Ich war heilfroh, als ich die Ziellinie überquert hatte. Es wurde ziemlich warm und der Himmel war völlig wolkenlos. Jetzt erst mal einen großen Schluck eiskaltes Wasser, dann sah die Welt schon wieder besser aus. Mit meiner Zeit war ich sehr zufrieden, 1:50:08 Stunden und 8. Frau von 129 Teilnehmerinnen in meiner Altersklasse war doch sehr ordentlich. Nach diesem Ergebnis war die ganze Anstrengung vergessen, und es wurden schon wieder neue Pläne für andere Läufe geschmiedet.

 **ud 13.3.2013 Bilder: Diefenbach (2)**

---

## Titel verteidigt...

### ...bei den Hessischen Crosslaufmeisterschaften in Gudensberg

**2.3.13 [Gudensberg](#)** Die weite Anreise ins nordhessische Hügelland hat sich gelohnt.



Das M60-Team Seipel/Ziegler/Hofmann hat den Mannschaftstitel erfolgreich verteidigt. Die W40/45-Damen Peters-Karbstein/Schoormann/Adler wiederholen mit tollem Einsatz ihren zweiten Mannschaftsplatz. Marion Peters-Karbstein und Axel Seipel laufen zur Bronzemedaille. Peter Krichbaum überzeugt in der M50 mit starkem Lauf.





▲ kh 4.3.2013 Bilder: Heitzenröder (11) [Video Frauen und Männer ab M50](#) Bilder vom [Veranstalter](#)

---

## **Trockener Crosslauf in Wolfskehlen - nasser Waldlauf in Seligenstadt Vorbereitungswettkämpfe der TuS-Leichtathleten für die Hessischen Meisterschaften**

Wolfskehlen, Seligenstadt und Groß-Gerau waren die drei Stationen, die sich die Langstreckler der TuS-Leichtathletikabteilung zuletzt als Vorbereitungswettkämpfe unter anderem für die Hessischen Crosslaufmeisterschaften Anfang März aussuchten.

**17.2.13 [Wolfskehlen](#)** Südhessens ältester **Crosslauf** ist auch im 37. Jahr quicklebendig. Für die Crossler der TuS-Leichtathleten war die bewährte Runde um den See und über den Rodelberg bei trockenem und kaltem Wetter ein weiterer Test für die bevorstehenden Hessischen Crosslaufmeisterschaften.

3800 Meter hatten die Frauen am Sonntag (17.2.) in ihrem Lauf zurückzulegen. Zum Sieg in der U20 lief Katharina Zöller in 16:54 min. Den zweiten Platz in der Hauptklasse verdiente sich Cathrin Wälzlein mit deutlicher Steigerung gegenüber dem Vorjahr in 15:28 min. In den Altersklassen erliefen sich die TuS-Athletinnen zwei weitere zweite Plätze: Kathrin Witteborg in der W30 (15:56), Marion Peters-Karbstein in der W45 (15:55) vor ihren Vereinskolleginnen Vera Schoormann (16:57), Birgit Adler (18:02) und Ulli Seifert (18:16). In der W40 lief Nurdan Ölmez mit 19:35 min auf den fünften Platz. Damit sicherten sich die TuS-Damen in der Mannschaftswertung überlegen die Plätze Eins und Drei.

6100 Meter auf vier Runden war die Strecke der Senioren ab M50. Peter Krichbaum überzeugte in der M50 mit 24:06 min in einem starken Lauf. Das Mittelstreckentraining für die zurückliegenden Hallenwettkämpfe verschafften ihm die nötige Power, um seinen unmittelbaren Konkurrenten Rainer Beisel mit einem langgezogenen Endspurt keine Chance zu lassen. Keine Chance hatte auch Axel Seipels Konkurrenz in der M60, er siegte deutlich mit 25:43 Minuten. Zusammen mit Wolfgang Heß setzten sich die drei TuS-Senioren auch in der Mannschaftswertung klar vor der LG BEC durch.

7800 Meter auf fünf Runden waren von den jüngeren Männern unter 40 Jahren gefordert. Mit 30:31 Minuten auf M45-Platz Fünf war Halil Ölmez der schnellste TuS-Crosser. Es folgten Heiko Witteborg mit 30:48, Aslan Öztürk mit 31:18 und Thomas Zöller mit 33:45 min.

Bei den Schülerläufen glänzte Leon Günther mit einem überlegenen Sieglauf in der M15 über 1500 Meter in 4:51 Minuten. Der TuS-Nachwuchs war weiter vertreten durch Anja Zelinger (4./W8), Luca Günther (15./M11), Noel Steinmann (12./M10), Leon Steinmann (6./M13), Jan Zelinger (6./M12) und Lili Marleen Adler (8./W11).

**16.2.13 [Seligenstadt](#)** In ihrem 36. Jahr angekommen ist die **Winterlaufserie** in Seligenstadt. Unserem TuS-Neuzugang Nadine Richter war der Seriensieg schon vor dem letzten Lauf am vergangenen Samstag (16.2.) nicht mehr zu nehmen, dennoch spulte die 30-jährige sportliche Allrounderin die 10 km nochmals in flotten 42:51 Minuten ab. Und das bei

leichtem Regen und vor allem sehr matschigem Geläuf, die Spuren massiver Waldarbeiten erschwerten das Vorankommen erheblich. In der M60 blieb Rudolf Ziegler mit 44:19 min erneut erfolgreich.

Für das kürzere Laufangebot über 5 km entschieden sich Heinz Heitzenröder (M65) und Klaus Hofmann (M60). Beide gewannen mit 23:45 bzw. 22:24 Minuten problemlos ihre Altersklassen.

**9.2.13 Groß-Gerau** Winterlich kalt zeigte sich das Wetter auch beim **Frühjahrslauf** in Groß-Gerau. Was das achtköpfige TuS-Team aber nicht davon abhielt, gute Leistungen abzuliefern. Zum Beispiel Michael Hannewald. Er näherte sich mit einem überzeugenden Auftritt seinem diesjährigen Ziel im "Projekt sub 40" schon deutlich an - 40:23 zeigte die Uhr beim Zieldurchlauf.

Mit Dominik Burkhardt lief ein ehemaliger Deutscher Crossmeister als Gesamtzweiter nach 33:12 min ins Ziel. Erst nach dem Ende seiner professionellen Laufkarriere schloss er sich vor einigen Jahren dem TuS Griesheim an. Auf Rang 11 folgte TuS-Triathlet Daniel Schmoll mit 34:51. Den zweiten Platz in der W30 erlief sich Nadine Richter in flotten 41:13, die sich derzeit auf den Halbmarathon in Frankfurt vorbereitet. Dicht beieinander erreichten Maurice Huth (43:38) und Halil Ölmez (43:40) das Ziel. Peter Stjepovic (M45) musste mit 44:54 min seinem 17-jährigen Sohn Jan (43:39) den Vortritt lassen. Wieder ins Wettkampfgeschehen eingestiegen ist Ulli Seifert mit 47:47 als Vierte der W45. Ulrich Löhr (M45) schließlich erreichte das Ziel nach 55:52 Minuten.

 kh 20.2.2013

---

## „Ein toller Wettkampftag“

**1 x Gold, 4 x Silber, 5 x Bronze bei den Hessischen Hallenmeisterschaften in Hanau**

**9.2.13 Hanau** „Ein toller Wettkampftag.“ „Veras Turbo hat uns gerettet!“ „Die Staffel war absolut spannend.“ Das weibliche TuS-Quartett war sich gemeinsam mit dem männlichen TuS-Duo einig in der Beurteilung des Wettkampftags bei den Hessischen Hallenmeisterschaften in Hanau. Angetrieben durch ihren Teamgeist und gecoacht von Trainer Heinz Heitzenröder erliefen sich die TuS-Leichtathleten in der August-Schärttner-Halle eine Goldmedaille, 4 Silbermedaillen und 5 Bronzemedaillen. Für alle - mit Ausnahme von Biggi Adler und Petra Bischof - war es der erste Auftritt in der Halle.

**200 Meter:** Den Anfang machte Vera Schoormann. Auf der Hallenrunde über 200 Meter lief die sprintstarke Hallen-Novizin mit starker Zeit von 32,70 Sekunden auf den vierten Platz in der W45.

**800 Meter:** Auf der 800m-Strecke startete das TuS-Damenquartett vollständig. Durch verhaltenen Beginn ging der Anschluss an das Spitzentrio mit der späteren W45-Siegerin verloren („noch einmal passiert uns das nicht“). Am Ende liefen Vera Schoormann (2:47,23) und Marion Peters-Karbstein (2:49,33) gegen hartnäckige Konkurrenz dennoch mit persönlichen Bestzeiten zu Silber und Bronze in der W45. Biggi Adler holte sich mit 3:07,03 min den sechsten Platz in dieser AK. Über den Bronzeplatz in der W40 mit ebenfalls persönlicher Bestleistung freute sich Petra Bischof mit 2:54,71 min.

In der M50 traten Peter Krichbaum und Georg Fischer zu ihren ersten Hallenstarts an. In einem gleichmäßig durchgelaufenen Rennen erreichte Peter mit 2:34,38 den vierten Platz vor Georg mit 2:41,39 auf Platz Fünf.

**400 Meter:** Nur eine Stunde nach dem 800m-Lauf fanden sich die Läuferinnen am Start zu den 400 Metern ein, der vielleicht härtesten Sprintstrecke. In der W45 kam es zur „kleinen Vereinsmeisterschaft“ - keine Läuferin aus einem anderen Verein war am Start. Erwartungsgemäß setzte sich Sprint-As Vera Schoormann mit 72,63 Sekunden durch und holte sich den W45-Hessentitel vor Marion Peters-Karbstein (74,16) und Birgit Adler (77,13). Kurz zuvor holte sich Petra Bischof im Lauf der W40 mit 79,98 die Silbermedaille.



200m: Vera Schoormann: Warten auf den Startschuss /  
400m: TuS-Frauenpower unter sich: Marion (2.), Vera Schoormann (1.) und Birgit Adler (3.)



Staffelplatz der W40/45  
800m: 10 schöne Rücken 4x200m: Toll erkämpfter dritter



3000m: Start zum letzten Lauf des Tages



800m: Peter Krichbaum und Georg Fischer / Heiß gelaufen und heißgelaufen? Peter Krichbaum im Ziel der 3000m

**4x200m-Staffel:** Staffelwettbewerbe sind, insbesondere in der Halle, regelmäßig ein Stimmungshöhepunkt. „Die Staffel war sehr schön, aber fast dramatisch“, kommentierte Marion Peters-Karbstein nach dem Rennen. Der SSC Hanau-Rodenbach und die TuS-Staffel lieferten sich einen harten Kampf um den dritten Platz. Nach grandiosen Runden von Biggi Adler und Petra Bischof konnten die Hanauer vor dem Wechsel zur Schlussläuferin dicht aufschließen. Vera Schoormann ließ sich nicht beirren, zeigte gute Nerven und erneut beste Sprintqualitäten und wehrte alle Angriffe aus Hanau souverän ab. Nach 2:14,67 min und einer guten Sekunde Vorsprung war die Bronzemedaille gesichert. „Es war absolut spannend“, sagte Petra Bischof. „Am meisten habe ich mich heute über diesen unseren 3. Platz bei der Staffel gefreut.“

**3000 Meter:** Zum letzten Wettbewerb eines langen Wettkampftags steht man naturgemäß mit müden und schweren Beinen am Start. Auf der 3000m-Strecke schlug im internen Zweikampf zwischen Langstrecklerin Marion und Sprinterin Vera nun Marions Stunde. Mit 12:09,59 min erkämpfte sich Marion die Silbermedaille vor Vera mit 12:45,30. Biggi Adler erreichte mit 14:20,02 min den fünften Platz.

Zuvor trat Peter Krichbaum im 3000m-Rennen der M50 an. Bei starker Konkurrenz lief er mit guten 11:14,29 min auf den achten Platz.

#### Die Zeiten + Platzierungen

	200m	400m	800m	3000m
Petra Bischof W40		2./ 79,98	3./ 2:54,7	
Birgit Adler W45		3./ 77,13	6./ 3:07,0	5./ 14:20,0
Marion Peters-Karbstein W45		2./ 74,16	3./ 2:49,3	2./ 12:09,59
Vera Schoormann W45	4./ 32,70	1./ 72,63	2./ 2:47,2	3./ 12:45,30
Peter Krichbaum M50			4./ 2:34,3	8./ 11:14,29
Georg Fischer M50			5./ 2:41,3	
<b>4x200m W40/45</b> Adler/Bischof/Peters-Karbstein/Schoormann			3./ 2:14,67	

## Vier Altersklassensiege beim Trebur-Cross Cathrin Wälzlein mit Bestzeit in Jügesheim

**3.2.13 Trebur** Unerwartet trocken nach den Regenfällen der vergangenen Tage waren die Bodenverhältnisse beim **Treburer Crosslauf** am Sonntag (3.2.). Dennoch waren Spikes von Vorteil. Das bestätigte auch TuS-Crossläufer Marius Mohr sehr erfreut nach seinem ersten Lauf mit nagelneuem Spikeschuhwerk an den Füßen. Nicht zuletzt deshalb war seine Aufholjagd auf Vereinskollege Halil Ölmez diesmal erfolgreich. Auf der 7000m-Strecke über fünf abwechslungsreiche Runden lag er am Ende mit 27:55 min als M30-Zweiter ganze 14 Sekunden vor Halil (9./M45).

Schnellster TuS-ler in diesem Lauf war Dominik Burkhardt als M35-Sieger in 22:25 min. In dieser Altersklasse benötigte Heiko Witteborg 27:30 min. Ebenfalls Zweiter in der Männer-Hauptklasse war nach 23:15 der Griesheimer Björn Kuttich (Offenbacher LC). Nach 28:41 min erreichte Aslan Öztürk das Ziel. Den Lauf der Männer bis M45 vervollständigten aus TuS-Sicht Thomas Zöllner (30:21), Peter Stjepovic (31:30) und Ulrich Löhr (39:04). In der Mannschaftswertung belegten die TuS-Crosser die Plätze zwei und drei.

Für den Start auf der recht kurzen Mittelstrecke entschied sich Michael Hannewald. Sein Tempolauf über 3500 Meter führte ihn nach 14:03 min auf Einlaufplatz 13. Im Seniorenrennen ab M50 zeigten Peter Krichbaum (5./M50) mit 21:28 min und Axel Seipel als Zweiter der M60 mit 22:48 starke Leistungen.

Am erfolgreichsten jedoch schnitten in Trebur die weiblichen TuS-Crosser ab. Marion Peters-Karbstein war auf der 3500m-Strecke in der W45 mit 14:29 min nicht zu schlagen. Ebenso Kathrin Witteborg mit 14:46 min in der weiblichen Hauptklasse. Und ebenso Katharina Zöllner in der U20 (15:03). Mit dem dritten Platz in der W45 (17:55) stellte Nurdan Ölmez den zweiten Platz des Damenteam in der Mannschaftswertung sicher. Nur ein paar Sekunden später (18:02) lief Tanja Hammann ins Ziel, nachdem sie zuvor ihre Tochter Sophia in ihrem Lauf in der U12 über 700 Meter betreut hatte.





**2.2.13 Jügesheim** Mit großer Freude vermeldet Cathrin Wälzlein eine neue persönliche Bestzeit auf der 10-km-Strecke. Beim vierten und letzten Durchgang auf der vermessenen Rundstrecke der 33. **Rodgauer Winterlaufserie** steigerte sie ihren Hausrekord überraschend deutlich auf 41:54,79 Minuten. Selbst ein unverhofft einsetzender Graupelschauer konnte daran nichts ändern. Einlaufplatz vier und Platz zwei der Hauptklasse waren da nur erfreuliche Nebensache.

Schnellster Griesheimer in Jügesheim war Björn Kuttich (Offenbacher LC) mit starken 34:13 min.

Wieder ins Wettkampfgeschehen eingestiegen ist in Jügesheim Ulli Seifert mit 49:08 min in der W45. Zweiter in der M60 wurde Rudolf Ziegler mit 43:39. In der M50 liefen Georg Fischer nach 44:03 Minuten und Andreas Röth nach 45:12 min ins Ziel.

In der Serienwertung (in die Wertung kommen die drei schnellsten Läufe) sicherte sich Björn Kuttich einen tollen zweiten Gesamtplatz. Michael Obst behauptete sich als M40-Sieger auf dem sechsten Platz.

 **kh 5.2.2013** Jede Menge Trebur-Bilder von [Thomas Zöller](#) (5) und Mohr/Hannewald (10)

---

## Laufnachwuchs und Erwachsene beim gemeinsamen Bahntraining

Angesagt war für den Samstagnachmittag (2.2.) von Trainer Heinz Heitzenröder ein **Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining**, insbesondere als Vorbereitung für die anstehenden Hessischen Hallenmeisterschaften. Und es entwickelte sich ein tolles Bahntraining mit 10 Erwachsenen und 6 Nachwuchsläufer/innen. Die Kleinen konnten den Sprints der Großen zusehen, und umgekehrt. Und die Kinder konnten sehen: wenn ich mal groß bin, bin ich hier in der Abteilung immer noch gut aufgehoben.

Besonderes Gefallen hatten alle Beteiligten an dem zum Abschluss der Trainingseinheit durchgeführten Staffellauf. Zwei gemischte Staffeln liefen 8 x 50 Meter. Dem Wettergott hat es offenbar auch gefallen, er schickte wärmende Sonnenstrahlen ins TuS-Stadion.



 **kh 5.2.2013** Bilder: Heitzenröder (2)

---

## Abgeräumt beim Roßdorfer Zahlwald-Cross TuS-Crossläufer holen 12 Kreis-Titel bei echten Crosslaufbedingungen

**27.1.13 Roßdorf** Unbeeindruckt von Kälte, Schnee und Eis ließen es die TuS-Leichtathleten beim 7. Zahlwald-Cross in Roßdorf ordentlich krachen. Das beginnende Tauwetter mit sogar etwas Sonnenschein trug seinen Teil dazu bei, dass das Terrain von Lauf zu Lauf schwieriger zu bewältigen war. „Schnee, Glätte, Matsch, tiefer Boden...von jedem Schlamassel etwas“,

charakterisierte Marion Peters-Karbstein die Verhältnisse. „Aber das ist Crosslauf. Dreck und Matsch gehören einfach dazu.“ So macht Crosslauf Spaß, lautet das einhellige Fazit. Zumindest derjenigen, die mit Spikes unterwegs waren.

Denn wer ohne Spikes unterwegs war, konnte den Nachteil auch mit viel Kräfteinsatz kaum wettmachen. „Die Spikes sind schon bestellt“, sagte Marius Mohr nach dem Rennen genervt. „In den letzten Runden musste ich einen nach dem anderen an mir vorbei laufen sehen.“ Dennoch lief Marius in der M30 mit deutlichem Vorsprung zum Kreismeistertitel und sicherte zudem den Mannschaftssieg der M30/35 zusammen mit Dominik Burkhardt und Heiko Witteborg ab.

Insgesamt 12-mal standen die TuS-Crossläufer im Rahmen der integrierten Kreismeisterschaften bei den Siegerehrungen mit sieben Einzel- und fünf Mannschaftstiteln ganz oben auf dem Podium.

### **Kreismeister Lukas Wehrstein führt die U14 zum Mannschaftstitel**

Den ersten Kreistitel des Tages für den TuS Griesheim sicherte sich Lukas Wehrstein. Er gewann den Lauf der U14 über 1850 Meter in 8:18 Minuten mit zwei Sekunden vor Lars Hinüber (LG Reinheim/Roßdorf). Zum Mannschaftstitel der U14 trugen Niklas Bischof (8:24, 2./M12) und Leon Steinmann (8:47, 5./M13) bei, der sich am Ende zeitgleich gegen Trainingskollege Nathan Eufinger durchsetzte. Im Lauf der U16 über dieselbe Distanz lief Johannes Wehrstein in der M15 mit 8:39 min auf den zweiten Platz.

### **Fünf Siege für die TuS-Frauenpower**

Die vier Zahlwaldrunden, die alle Frauen und die Senioren ab 50 Jahren zurückzulegen hatten, addieren sich auf 5250 Meter. Das heißt viermal kurz und knackig bergauf aus dem Stadion, viermal über diverse Strohhallenhindernisse, und viermal kurz und knackig auf tiefem Boden erneut bergauf in das Stadion hinein.

Als Einlaufdritte und W45-Siegerin rollte Marion Peters-Karbstein mit 23:57 min das Feld von hinten auf und setzte sich TuS-intern vor Kathrin Witteborg, der Einlaufvierten und Zweiten der W30 in 24:10 min, durch. Überhaupt waren die W40 und die W45 fest in TuS-Hand. Hinter Marion Peters-Karbstein folgten in der W45 auf den Plätzen 2 bis 4 Vera Schoormann (25:38), Birgit Adler (27:28) und Ulli Seifert (27:44). Und in der W40 lief Petra Bischof als Kreismeisterin (28:16) vor Nurdan Ölmez (29:47) ins Ziel. Eine klare Sache war demzufolge der „doppelte“ Mannschaftstitel für die W40/45-Damen, mit Peters-Karbstein/Schoormann/Adler als Kreismeister und Seifert/Bischof/Ölmez mit dem Vizetitel. Nicht zuletzt lief Cathrin Wälzlein, in Roßdorf jüngste Frau im TuS-Trikot, in einem gleichmäßigen Rennen mit 24:49 min zum Kreistitel der weiblichen Hauptklasse.

Offenbar sehr wohl im TuS-Trikot fühlt sich Peter Krichbaum, der seit Jahresbeginn für den TuS Griesheim startberechtigt ist. Mit 22:32 min zeigte der M50-er als Einlaufvierter des Seniorenrennens und Zweiter der Kreiswertung einen starken Lauf. Altersklassenkollege Georg Fischer folgte mit 24:59 min auf Platz Fünf. Fußprobleme machten ihm erneut zu schaffen, „deshalb wäre ich schon nach der ersten Runde am liebsten ausgestiegen“, er lief das Rennen dennoch mannschaftsdienlich zu Ende. Ebenfalls stark unterwegs lief Axel Seipel zum M60-Sieg, ohne ernsthafte Konkurrenz, aber dennoch in flotten 23:32 min.

Als erfreuliche Zugabe wurden in diesem Lauf auch Mannschaftstitel nach Einlaufwertung vergeben. Das TuS-Team mit Krichbaum/Seipel/Fischer wurde hier ebenso Kreismeister wie die TuS-Frauen mit Peters-Karbstein/Witteborg/Wälzlein.

### **Das Hauptrennen: Kuttich vor Burkhardt und Schuster**

Traditionell bildet der längste Lauf des Tages den Abschluss der Veranstaltung. Aufgerufen waren die Männer bis einschließlich M45 für 6 Runden über 7850 Meter. Im Offenbacher LC-Trikot bewies der Griesheimer Björn Kuttich einmal mehr seine Crosslauf-Qualitäten. Nach drei starken Schlussrunden musste er sich mit 28:15 min nur Lukas Becht (LC Rothaus) geschlagen

geben. Als Vierter und Fünfter folgten im TuS-Trikot der M35-Sieger Dominik Burkhardt (28:42) und Paul Schuster (29:39) als Zweiter der Hauptklasse.

Flott unterwegs war auch Heiko Witteborg (34:26) als Zweiter der M35. In der M45 setzte sich Halil Ölmez nach erkältungsbedingter Laufpause TuS-intern mit 34:56 knapp gegen Karsten Schmidt-Schoormann (34:59) durch. Unmittelbar dahinter folgte Aslan Öztürk als Hauptklasse-Vierter (35:08). Marius Mohr lief, wie schon angesprochen, trotz suboptimalem Schuhwerk mit 36:25 min zum Kreistitel in der M30. Thomas Zöller kämpfte sich trotz minimalem Trainingsprogramm mit stilvollen Sprungeinlagen in 37:46 min durch, in der M45 lag er einen Platz vor Peter Stjepovic mit 38:43. Ulrich Löhr schließlich - unser aktueller Neuzugang bei den TuS-Leichtathleten gehört auch den TuS-Radsportlern an - erreichte mit 50:05 min das Ziel im Roßdorfer Zahlwaldstadion.

Weitere Mannschaftstitel für den TuS gab es auch hier in der Einlaufwertung durch Burkhardt/Schuster/Witteborg sowie in der M30/35 durch Burkhardt/Witteborg/Mohr. Den Vizetitel schließlich holte sich die M40/45 mit Ölmez/Schmidt-Schoormann/Zöller. Keine Frage, dass sich der Trainer angesichts der Ergebnisse, aber auch der Laufleistungen und des mannschaftlich geschlossenen Auftritts sehr zufrieden zeigte.



Frauenpower läuft sich warm: Vera Schmidt-Schoormann, Biggi Adler, Marion Peters-Karbstein / Punktlandung: Marion Peters-Karbstein, verfolgt von Cathrin Wälzlein / Auf Verfolgungsjagd: Cathrin Wälzlein / „Vogel fliegt, Mensch läuft, Fisch springt“ - Georg „GeorgeTheFish“ Fischer





Fest im Blick des Trainers: Ulli Seifert und Petra Bischof / Durch nichts aufzuhalten: Axel Seipel, Kathrin Witteborg und Georg Fischer / Wow: Thomas Zöllner kann auch Ballett! / Sempre avanti: Peter Krichbaum

▲ kh 29.1.2013 Bilder: [Thomas Zöllner](#) (8) Kathrin Witteborg (1)

## Crosslauf durch die Suppenschüssel Winterlaufserien endlich mit Winterbedingungen

**12.1.13 Offenbach** Was hat eine Suppenschüssel mit **Crosslauf** zu tun? Nun, wer am 12. Januar in Offenbach war, hat es am eigenen Leib erfahren. Der kleine kreisrunde Kessel im Offenbacher Leonhard-Eißnert-Park am Bieberer Berg, im Volksmund treffend „Suppenschüssel“ genannt, ist das anspruchsvolle Highlight des Cross-Kurses (siehe Bilder). „Crosslauf ist brutal - der in der Suppenschüssel in Offenbach ganz besonders“, kommentierte etwa TuS-Crosser Marius Mohr.

Das TuS-Crosslaufteam hatte auch in diesem Jahr einen starken Auftritt in Offenbach. Allen voran Björn Kuttich auf der Langstrecke über 8 Kilometer. Im Trikot des Offenbacher LC lieferte er in seinem Heimrennen eine starke Aufholjagd ab, die ihn nach 30:26 Minuten bis auf den dritten Gesamtplatz nach vorne brachte. Altersklassendritter wurde hier in der M50 Peter Krichbaum in 37:26 bei seinem ersten Start für den TuS Griesheim. In der M60 war Rudolf Ziegler mit 39:02 min nicht zu schlagen.

Im Cross-Sprint über 800 Meter lief Michael Hannewald mit starker Zeit (3:10 min) als Zweiter der M20 auf den undankbaren vierten Einlaufplatz.

Schnellster TuS-ler auf der Mittelstrecke über vier Kilometer war Marius Mohr als M30-Zweiter in 17:53 min. Dass die M60 auch hier an den TuS ging, dafür sorgte Axel Seipel mit starken 18:18 Minuten. Aslan Öztürk folgte mit 18:27 auf dem vierten Platz der M20, gefolgt von Doppelstarter Michael Hannewald mit 18:38. Nur 10 Sekunden später erreichte Karsten Schmidt-Schoormann als M45-Sechster das Ziel. Seine Frau Vera Schoormann sicherte sich in der W45 mit 21:23 den dritten Treppchenplatz. Lauforganisator Thomas Zöllner (M45) lief wieder einmal selbst und erreichte mit 20:40 den achten Platz.





**12.1.13 Rüsselsheim** Bei der Rüsselsheimer Winterlaufserie am **Lindensee** ebenfalls am 12. Januar starteten auf der 10.km-Strecke Dominik Burkhardt (37:33, 5./M35) und Serienläufer Peter Stjepovic (45:18, 25./M45).

**13.1.13 Mörfelden** Nichts von ihrer Beliebtheit hat über mittlerweile 36 Jahre die **Mörfelder Marathonstaffel**. Und es gab kaum ein Jahr, in dem nicht auch die TuS-Läufer mit einem oder mehreren Vierer-Teams vertreten waren. Jedes Staffelmittglied hatte exakt 10,55 km zurückzulegen, also einen Viertelmarathon. Auf schneefreien aber hart gefrorenen Waldwegen waren 121 Staffeln unterwegs.

Die TuS-Seniorenstaffel „M40 und älter“ trat in der Besetzung Halil Ölmez (43:40 min), Peter Stjepovic (48:20), Matthias Fengler (44:08) und Schlussläufer Gerd Geisenhof an. In einem guten Rennen lief die Staffel mit 3:04:40 Stunden auf Platz 9.

In der gemischten TuS-Staffel taten sich Nurdan Ölmez (55:10), Ulli Seifert (52:28), Max Pfeifer (49:00) und noch einmal Halil Ölmez(49:29) zusammen. In der Mixed-Wertung erliefen sie den elften Platz mit 3:26:07 Std.

**19.1.13 Seligenstadt** Auch in Seligenstadt wurde die **Winterlaufserie** am 19. Januar fortgesetzt. Vor dem letzten Serienlauf im Februar liegt TuS-Langstrecklerin Nadine Richter als beste Frau vorne. Mit auf der schwierigen 10-km-Strecke guten 42:49 min gewann sie als zweite Frau im Gesamteinlauf die W30. Auf der Kurzstrecke über 5 Kilometer sicherte sich Daniel Schmolli mit 18:25 als Einlaufachter den Sieg in der M30.

kh 25.1.2013 Bilder: Marius Mohr

---

## Alle Jahre wieder am Faschingsdienstag: Die TuS-Läufer erstürmen den Frankenstein

### Castle-Run Frankensteinlauf



Am **Faschingsdienstag** (12. Februar) ist es wieder soweit: die TuS-Leichtathleten treffen sich zum **traditionellen Frankensteinlauf**. Gäste sind wie immer herzlich willkommen. Alle weiteren Infos zur Anmeldung, Gruppenbildung, Startzeiten und Logistik gibt es [hier](#) als pdf.

„Weder Raubritter noch Gruselmonster“...

wer sich bei dieser Gelegenheit für die Geschichte und Herrschaft Frankenstein interessiert, wird [hier](#) fündig (wenn er/sie die Schrift noch lesen kann), oder [hier](#) in „Normalschrift“.



kh 10.1./12.2.2013 Bild: Torsten Andres  
[Frankenstein](#)

Einladung zum [Castle Run auf die Burg](#)

---

**Winterlaufserien sind auch bei Frühlingswetter „in“  
Sascha Sieverdings Doppelschlag in Jügesheim und Goldbach**

**5.1.13 Jügesheim** Schnellster Griesheimer beim zweiten Lauf der **Jügesheimer Winterlaufserie** über 10 Kilometer war Björn Kuttich. Im Trikot des Offenbacher LC startend, zeigte Björn als Gesamtvierter des 280 Mann starken Feldes mit exakt 34:00 Minuten einen guten Lauf und siegte zudem in der männlichen Hauptklasse. Als Einlaufneunter wiederholte TuS-Langstreckler Michael Obst seinen M40-Sieg vom Dezember, war aber mit 34:36 min um 20 Sekunden schneller. In der M35 starteten Niels Vossel (38:41) und Maurice Huth (42:42) bei feuchten, aber regenfreien Wetterbedingungen.

Sascha Sieverding nutzte die Tage seit Silvester zu drei Wettkämpfen innerhalb von 7 Tagen. Nach seinem Griesheimer Silvesterlaufmotto „no-risk-no-success“ lief er in Jügesheim „einigermaßen konstant durch“ und hat „diesmal ohne Endspurt das Ziel sub-38“ mit 37:55 Minuten erreicht.

**6.1.13 Goldbach** „Keine 18 Stunden später war ich dann in **Goldbach** und bin den 10-km-**Wintercross** gelaufen, was bis km 5 überraschenderweise gut ging“, berichtet Sascha weiter. „Danach hat sich bergan eine gewisse Kraftlosigkeit breitgemacht, die ich mit gutem Bergablauf einigermaßen kompensiert habe.“ Mit guten 40:35 Minuten auf der bekannt anspruchsvollen Strecke mit etwa 400 Höhenmetern an der Goldbacher Edelweißkapelle kam er in den Top 20 ins Ziel (19. Gesamt, 10./M40).

Erstmals in dieser Wintersaison war Regina Blatz wieder einmal in Goldbach am Start. Die "Grande Dame des Wintercross", wie sie von den Goldbacher Veranstaltern respektvoll bezeichnet wird, bewies mit ihrem W50-Sieg als zweite Frau in 45:59 min, dass sie nichts von ihrer Streckenkenntnis verloren hat.

**6.1.13 Dielheim** Oft trifft man TuS-Sportdokter Rudolf Ziegler beim **Dreikönigslauf** im badischen **Dielheim**. So auch im neuen Jahr 2013 bei der 41. Austragung. Die malerische ebene Asphaltstrecke führt vom neuen SportPark Dielheim über den Fahrradweg nach Horrenberg und wieder zurück. Neu war nach 40 Jahren Dreikönigslauf der Zieleinlauf nach 10 Kilometern im SportPark Dielheim. Rudolf Ziegler hatte in der M60 mit starker Konkurrenz zu kämpfen und erkämpfte sich mit 43:26 min den vierten Platz.

 kh 10.1.2013

---

[Home](#)

[Start](#)