

## News und Presse 2012

[Home](#)

[Zum Newsarchiv 2000-2011](#)

[Zu Berichten der Triathlonabteilung](#)

[Start](#)



31.12.2012



### 10 verrückte Kilometer am Waikiki Beach

Ute Diefenbach beim Marathon und 10-km-Lauf auf Honolulu/Hawaii

**9.12.12 Honolulu/Hawaii** Aloha, Ute Diefenbach grüßt aus Hawaii! In Honolulu auf Ohaio am Waikiki Beach fand am 9. Dezember 2012 der 40. **Honolulu Marathon mit integriertem 10-Kilometer-Lauf** statt. Ich hatte mich für den kürzeren Lauf entschieden, da ich eine Woche zuvor in Las Vegas einen Halbmarathon gelaufen war und nicht ahnen konnte, dass in Honolulu der Marathon einem Volkswandertag glich.

Es ist 8 Uhr. Ich sitze hier im 12. Stock meines Hotelzimmers und blicke auf den Pazifik, während sich unter mir die endlose Schlange der Marathonis und 10-km-Läufer vorbeiwälzte, drei Stunden nach dem Start bei Kilometer 9. Die Marathonschleicher sind doch tapfer unterwegs! Jedoch sind die Fußgänger auf den Gehwegen schneller als die Läufer. Wohlgemerkt, hier war erst Kilometer 9. Sie haben noch gute 33 Kilometer vor sich. Spätestens hier stellte sich für mich die Frage: „Laufen, gehen, schleichen, 42 Kilometer lang? Dabei sein - ist das wirklich alles?“ Bei einer solchen Veranstaltung verliert der Marathon seine Wertigkeit.

Hier nimmt jeder teil, der sich mehr oder weniger auf zwei Beinen halten kann. Da wird zwischendurch ein Kaffee getrunken, bei McDonalds ein Hamburger verdrückt und auch schon mal die Füße im Meer gekühlt. Verrückt, aber wahr. Selbst Kinder im Alter von höchstens 10 Jahren waren hier mit ihren Eltern auf der sogenannten Laufstrecke.

Aber auch mein Rennen verlief anders als gedacht! 10-Kilometer-Startzeit 5:25 Uhr morgens, etwa eine halbe Stunde nach dem Marathonstart! Das hieß, um 3 Uhr nachts aufstehen, fertig machen und rein ins Getümmel. Ich hatte das Gefühl, 100.000 Menschen bewegten sich im Eiltempo durch die Straßen. Etwa 500 Meter von meinem Hotel entfernt fuhren die Shuttlebusse ab, die uns zum Startplatz brachten.

3:30 Uhr: Shuttlebusplatz erreicht. Aber auch hier standen schon endlos lange Schlangen, die warteten.

4:10 Uhr: sicher einen Platz im Bus ergattert. 4:30 Uhr: Startplatz erreicht. 20 Grad Außentemperatur. Und aus allen Straßen schoben sich Läufer herbei. 4:45 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer, auf Japanisch. Ein kleiner Japaner quiekte dabei etwas ins Mikrofon, und die Meute tobte. Dann wurde der Rest begrüßt, auf Englisch.

4:55 Uhr. Der Start erfolgte pünktlich. Mit einem gewaltigen Feuerwerk setzten sich die 39.000 Marathonis in Bewegung.

Mein Start sollte um 5:25 Uhr sein, na mal sehen ob das klappt. Kurz gesagt, es war das pure Chaos. Manche 10-Kilometer-Läufer mischten sich unter die Marathonis, andere warteten, bis die Schilder „10-km-Lauf“ auftauchten. Da wir ohne Zeitchip liefen, war es

völlig egal, wann und wo wir starteten. Laut Ausschreibung sollten die ersten drei Männer und Frauen des 10-km-Laufs geehrt werden, aber wie, war mir völlig schleierhaft. Ich wußte hier schon, die kriegen das niemals geregelt.

5:25 Uhr also los. Über den vierspurigen Ala Moana Blvd. nach Downtown Honolulu, zum Aloha Tower, vorbei am Jacht- und Passagierschiffhafen zur King Street, die dann auf die Kalakaua Avenue trifft, entlang des wunderschönen Waikiki Beach.



Ute beim 40. JAL Honolulu Marathon & Race Day Walk auf Hawaii

Auf den Straßen gab es jedoch kein Durchkommen, nicht einmal im Gehen. Man konnte es als sogenannten „Stop and Go“-Lauf bezeichnen. Zu den vielen Läufern gesellten sich auch noch die Zuschauer, die wie wild fotografierten und zu allem Überflus auch noch die Straßenseiten wechselten. Wenn es mir irgendwie möglich war, versuchte ich auf dem Bürgersteig den Massen zu entkommen.

Nach 51 Minuten war für mich der Zielausgang erreicht: der Kapiolani Park. Ein kleiner Abbieger auf den Parkplatz mit dem Schild „10 Kilometer race finish“. Das war alles. Vier Frauen waren noch damit beschäftigt, das sogenannte „Ziel“ aufzubauen. Sie waren regelrecht erschrocken, dass da schon jemand im Ziel war. Ansonsten war alles noch dunkel und still. Ein junger Mann stand dann doch noch mit mir im Ziel, und wir schauten uns verdutzt an. So etwas hatten wir noch nicht erlebt. Plötzlich tippte mir jemand von hinten auf die Schulter. Eine kleine Japanerin reichte uns ein Becher Wasser und ein Finisher-Zertifikat. So schnell wie sie gekommen war, so schnell war sie auch wieder verschwunden. Und wir zwei standen da, zuckten mit den Schultern und fragten uns „War`s das jetzt?“

Langsam kam Bewegung in die umstehenden Zelte, und wir hatten die Hoffnung, noch etwas zu trinken und eventuell eine Kleinigkeit zu essen zu bekommen. Aber auch hier Fehlanzeige: „nur für

VIPs“. Wir zwei versuchten uns durchzufragen, ob es auch für Normalsterbliche und Nicht-Marathonis, aber dennoch Finisher, Verpflegung gab. Nach langem Hin und Her erreichten wir ein Zelt, indem eine nette junge Frau uns aufmerksam beobachtete. Sie winkte uns zu und überreichte uns voller Stolz eine ganze Banane und ein Bagel, ein kleines Hefebrötchen. Sie zeigte auf eine kleine, ganz kleine Schüssel mit Zimtquark. Den durften wir uns auch auf den trockenen Bagel schmieren. Sie sagte aber auch gleichzeitig dazu, dass für jeden Läufer nur 1 Banane und 1 Bagel vorgesehen war. Auch das war für uns neu. Wie heißt es so schön: „Andere Länder, andere Sitten“.

Wir verabschiedeten uns dann von einander. „See you!“ Für mich war aber klar, ich seh hier niemanden mehr. Grinsend verließ ich das Areal, denn gegenüber der Lauf/Gehstrecke gab es einen Starbucks. Hier belohnte ich mich mit einem leckeren Latte Macchiato und einem herrlich schmeckenden Schoko-Cookie.

Trotzdem freute ich mich über einen schönen 10-Kilometer-Lauf, den ich in 51:21 Minuten als erste Frau und als Einlaufzweite beendete. Aus Läufer-sicht ist Honolulu keine Reise wert, aber als Urlauber ganz sicher.

## Las Vegas Halbmarathon: Utes Lauf im Spielerparadies

### Las Vegas Halbmarathon: Utes Lauf im Spielerparadies

**2.12.12 Las Vegas/USA** What happens in Vegas? Ein bisschen Urlaub machen, Sonne tanken und nebenbei mal schnell 13 Meilen laufen - das sind 21,1 km, ein Halbmarathon. Das waren die Beweggründe für U. D., nach Amerika zu fliegen, denn am 2. Dezember 2012 fanden in Las Vegas der **Zappos Rock`n`Roll Halbmarathon** und der Marathon statt. Zu diesem Ereignis fanden sich ca. 42.000 Läufer und Läuferinnen in der Stadt ein. Las Vegas - die Stadt die niemals schläft. 24 Stunden Aktion, Glitzer, Glämmer und Glamur!

Auf dem Strip, dem Herzen von Las Vegas, fand das Spektakel Halbmarathon statt. Hierfür wurde der 6-spurige Las Vegas Boulevard zwölf Stunden lang für Autofahrer komplett gesperrt.

Schon die Aufstellung der 25.000 Läufer und Läuferinnen am Startplatz war sehenswert. Gestartet wurde in 36 Gruppen, die im Abstand von 1 Minute losliefen. Der Startkorridor, in den man eingeteilt wurde, war abhängig von der angegebenen Laufzeit. Ich konnte in Korridor 7 starten, also ziemlich weit vorne. In Zeit umgerechnet war ich ca. 9 Minuten nach dem Startschuss an der Reihe. Menschenmassen drängelten sich zu ihren Startplätzen. Doch als der Sprecher die live gesungene Nationalhymne ankündigte, standen alle wie versteinert. Es war totenstill, die rechten Hände an die Brüste gelegt sangen Tausende Amerikaner wie aus einem Mund stolz ihre Hymne. Das war wirklich toll und ergreifend zugleich.

Pünktlich um 16:30 Uhr wurde am Luxor Festival Platz gestartet. 9 Minuten später stand ich am Startpunkt. Diesmal hatte ich mich gleich in die erste Reihe gestellt, was sich als gut erwies. Wir zählten gemeinsam von 6 rückwärts, dann fiel die Schnur, und wir konnten loslaufen.

Nach einigen Metern schaute ich zur Seite, da war nur noch ein weiterer Läufer neben mir. Habe ich was falsch gemacht? Nein! Wir Zwei liefen dann doch recht schnell auf die Gruppe vor uns auf und mischten uns unter deren Läufer. Zuerst liefen wir eine Meile in südlicher Richtung, umliefen einen Wendepunkt und auf der anderen Straßenseite zurück wieder am Startpunkt vorbei. Hier warteten immer noch Menschenmassen geduldig auf ihren Start. Mittlerweile war auch schon die Dunkelheit eingekehrt, der gesamte Strip mit seinen Hotels war hell erleuchtet. Es blinkte und flimmerte in allen Farben. Musikgruppen machen auf der Laufstrecke Livemusik für uns. Es war eine Atmosphäre die einfach nur super schön war und die man nur fühlt, wenn man dabei war. Der gesamte Strip war gesäumt von begeisterten Zuschauern, die sich freuten, die uns anfeuerten, die uns zuriefen „good job, guys, good job“!

Ich hatte das Gefühl, ich durchlaufe die ganze Welt. Zuerst am Hotel Luxor vorbei, einem Hotelkomplex, der einer ägyptischen Pyramide nachgebaut ist, dann am Hotel New York New York mit Freiheitsstatue, Chrysler Building und Empire State Building vorbei. Weiter nach Monte Carlo und dem Hotel Paris mit seinem Eiffelturm. Nicht zu vergessen das Hotel Bellagio, vor dem halbstündlich Wasserspiele nach Musik stattfanden. Auch nicht zu vergessen ist das Hotel Mirage. Als ich vorbei lief, donnerte und rauchte es - da fand gerade der hoteleigene Vulkanausbruch statt.

Bei Meile 4 waren wir in Venedig, einem Hotel, dem Dogenpalast nachgebaut, wo der Gondoliere die Passanten unter der Rialto-Brücke auf einem kleinen Fluss hin und her fuhr. Auch die Römer waren hier vertreten, durch das Hotel Cesars Palace. Bei Meile 6 waren wir an der Italienischen Riviera, um dann weiter in das alte Las Vegas zu laufen.

Mittlerweile hatte sich der anfänglich leichte Wind sich zu einem ordentlichen Sturm aufgebaut. Bis Meile 7 kam er von der Seite und ließ uns an den Getränkestationen die leeren Getränkebecher um die Ohren fliegen. Aber danach wurde er zum Feind eines jeden Läufers. Er blies so stark von vorne, dass manches Mal fast kein Laufen mehr möglich war. Bei Meile 11 - das sind 17,6 km - angekommen, die Beine schwer, das Ziel noch nicht in Sicht, läuft ein zierlicher, kleiner Amerikaner an mir vorbei und machte sich selbst Mut. „It's easy, it's easy“ rief er vor sich hin. Ok, also versuchte ich es auch, und siehe da, es war easy. Jetzt war auch schon das Ziel in Sichtweite. Man hörte die Musik und die Durchsagen der Zielsprecher.



Der "Zappos.com Rock 'n' Roll Las Vegas ½ Marathon" ruft Ute Diefenbach  
Ute Diefenbach: „Thumbs up“ im Zielgelände des Las Vegas ½ Marathon

Noch einmal kräftig gegen den Wind anlaufen, nochmals alles geben und nach 1:53 Stunden war es geschafft. Ich war im Ziel. Menschenmassen klatschten und jubelten uns zu. Als dann auch noch gerade in dem Moment, als ich die Ziellinie überquerte, der Vulkan des Hotel Mirage ausbrach, war das das I-Tüpfelchen eines großartigen, wunderschönen Laufs. Es war ein unbeschreibliches Gefühl, es war der pure Wahnsinn! Hier hat einfach alles gestimmt, organisatorisch, das Vorher, das Flair, die Verpflegung, die Stimmung, die Strecke und das Nachher. Wir wurden nach dem Lauf verpflegt wie die Könige, es fehlte an nichts. Von der wärmenden Schutzfolie bis zu verschiedenen Sorten von Getränken, Süßes, Eis, Obst, Würziges, sogar Mini Hot Dogs waren da. Die Verpflegungszone war bestimmt fast eine halbe Meile lang und die Menschen hinter den Absperrungen jubelten uns immer noch zu. Es wurde sich bei den Läufern bedankt, dass sie hier gelaufen waren.

Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: es war der allerschönste Stadtlauf, den ich bis heute weltweit gemacht habe. Und ich kann mit Bestimmtheit sagen: Las Vegas, ich komme wieder!

Nicht zuletzt freue ich mich über mein erreichtes Ergebnis, denn ich wurde 7. von 977 Frauen in der W50. Bei insgesamt 13.508 teilnehmenden Frauen bin ich mit Platz 463 sehr zufrieden. Und zum guten Schluss für die Statistik: von 22.123 Finishern war ich die 1.698.

Leider hieß es jetzt Abschied nehmen, und nach ein paar Flugstunden sollte der nächste Lauf auf mich warten. Na ob der Las Vegas noch übertreffen konnte??????

## Ein toller Jahreslaufabschluss - beim Griesheimer Silvesterlauf Viele Griesheimer laufen ganz vorne mit

**31.12.12 Griesheim** Rekordverdächtig und hochinteressant ist die Teilnehmerstatistik des 17. **SPORTHÜBNER Griesheimer Silvesterlaufs**. Nur 36 (Voranmelder) kamen nicht. Dagegen kamen 194 spontane Nachmelder. Die Nachmelderschwemme dank optimalem Laufwetter mit fast frühlinghaften Temperaturen bescherte dem Auswertungsteam viel Arbeit. Viele Kurzsentschlossene wollten sich offenbar den Silvesterhunger und -durst erst verdienen und erlaufen - eine richtig gute Entscheidung, über die sich neben Organisator Thomas Zöller das gesamte Orgateam der TuS-Leichtathletikabteilung sehr freute. So registrierte man alleine beim Zehner 329 Zieleinläufe. Nur wenig mehr waren es vor zwei Jahren beim Griesheimer „Eis- und Schneelauf“, als die anderen Silvesterläufe in der Region allesamt witterungsbedingt abgesagt wurden. Als kleinen Wermutstropfen musste man den Teilnehmerrückgang bei den Schüler- und Jugendläufen in Kauf nehmen.



Ab in den Wald: Flotter Start des Griesheimer 10-km-Silvesterlaufs

### 10 km: Patrick Lange siegt mit 32:29

Auch für den Hauptlauf des Tages über 10 km galt: Griesheimer vorn, wenn auch „versteckt“. In Griesheim wohnt der Sieger Patrick Lange, Ex-TuS-Triathlet, dreifacher Deutscher Duathlonmeister und jetzt für das EJOT Team TV Buschhütten startend, ebenso wie Björn Kuttich, der Einlaufsechste mit 32:56 Minuten im Trikot des Offenbacher LC. Patrick Lange verschaffte sich nach verhalten gelaufenen zwei Kilometern des Spitzenquartetts mit Martin Skalsky aus Rüsselsheim, Timo Grub vom Tv Hergershausen und Schwartz Triathlet Eike Carsten Schwartz aus Witten durch eine Tempoverschärfung einen Vorsprung von gut 20 Sekunden, den er über die restlichen 8 Kilometer halten konnte.



Flott voraus: Benjamin Dornhoff im TuS-Trikot / TuS-Trio bei km 1: Marius Mohr, Gerd Geisenhof, Matthias Fengler / „Wo kommst DU denn her?“ fragt sich Matthias Fengler – links Marius Mohr

Bei den Frauen ließ sich TuS-Triathletin Lisa Sieburger mit 38:14 min nur von der anderen Triathlongröße Nicole Leder (37:56) schlagen, entschied aber die Frauenhauptklasse deutlich für sich. Einen weiteren Altersklassensieger stellten die TuS-Leichtathleten mit Sebastian Theil nach 45:18 min in der U18.

Der Schnellste im TuS-Trikot, Jannik Oeler, führte die TuS-Männermannschaft mit 35:25 min zusammen mit Benjamin Dornhoff (starke 37:51) und Sascha Sieverding (37:38) auf den dritten Platz der Teamwertung. Sascha holte sich zudem mit seinem Silvestermotto „no-risk-no-success“ in einem entschlossenen Endspurt den dritten Platz in der M40 zeitgleich gegen den Wiesbadener Uli Rötzheim. „Bei km 8 habe ich irgendwie Lust auf ein Schippchen draufpacken gehabt, und habe mich von Nicole Leder und Lisa Sieburger verabschiedet, an denen ich mich zunächst orientiert hatte.“ Der Lohn war Jahresbestzeit auf vermessener Strecke.

Schöner kann man sein Laufjahr nicht beenden: M30er Marius Mohr verbesserte seinen Hausrekord von 42:18 min deutlich auf 40:39. Auch Vereins- und Altersklassenkollege Benjamin Dornhoff war mit 37:51 min stark unterwegs.

Kai Schütz, aus seinem neuen Wohn- und Arbeitsort Kiel angereist, verabschiedete sich nach 41:09 Minuten bis auf weiteres vom TuS Griesheim. Volker Stork führte seinen Nachwuchs im Babyjogger 50:02 Minuten lang durch den Griesheimer Wald. In der M60 ließ sich Wolfgang Heß trotz großen verletzungsbedingten Trainingsrückstands seinen Lauf zum Jahresabschluss nicht nehmen (52:43 min).

### **5 km: Heimsieg von Kathrin Witteborg**

Nach ihrem Sieg beim Traisaer Volkslauf im Oktober sorgte Kathrin Witteborg in Griesheim für einen Heimsieg im TuS-Trikot. Mit 20:58 Minuten war sie die schnellste Frau auf der 5-km-Runde.

Eine erfolgreiche Wettkampfpremiere absolvierte TuS-Neuzugang Claudia Domes. Gecoacht und begleitet von Laufkollegin Astrid Schrädt liefen die beiden W45-Damen nach 32:08 Minuten als Vierte und Fünfte ins Ziel.

Auch in den Altersklassen standen die TuS-Läufer durchweg auf dem Treppchen: Olaf Koch mit 17:11 min als Einlaufdritter und U18-Sieger, Niels Vossel als M35-Sieger mit 18:22 und Heiko Witteborg als M35-Zweiter mit 19:31, Johanna und Katharina Zöller mit U18-Doppelsieg in 21:57 vor Tamara Bischof (25:11), Eva Zöller als W45-Siegerin (24:29) und Tanja Hammann als W40-Siegerin (25:01). Mit persönlicher Bestzeit von 19:35 min gewann Michael Hannewald „nach haargenauer Renneinteilung“ seine Alterklasse M20.

## Schülerläufe mit 4 TuS-Siegern: Niklas Bischof , Sina Wissmann, Torben und Annika Koch

Niklas Bischof heißt der Sieger des „jüngeren“ Schülerlaufs der unter 12-Jährigen über 1,1 Kilometer. Mit 4:26 Minuten brachte das Talent von der TuS-Laufjugend einen sicheren Vorsprung von 8 Sekunden ins Ziel. Einen Dreifacherfolg feierten die TuS-Mädchen. Sina Wissmann setzte sich mit 5:10 min vor Anna Schottenheimer (5:15) und Fee Iffland (5:16) durch. Weitere Podiumsplätze erliefen sich in der U10 David Bearman (2.) und Moritz Seitner (3.) zeitgleich in 5:25 min.

Im längeren Schülerlauf für die 13- bis 17-Jährigen über 2,1 km dominierte ein TuS-Trio. Torben Koch gewann in 7:19 mit sicherem Vorsprung vor Leon Günther (7:27) und der schnellsten Schülerin Annika Koch (8:34). Als Dritter der U14 stand Fabian Haßa nach 10:27 min auf dem Podium.

„Das war ein toller Jahreslaufabschluss mit 438 Zieleinläufen“, resümierte Thomas Zöller nach der Siegerehrung und der Verabschiedung der Teilnehmer. Dann war es auch für das Orgateam an der Zeit, sich den anstehenden Silvesterfeiern zu widmen.



kh 2.1.2013 Bilder: [Thomas Zöller](#) (1) [Michael Hannewald](#) (4)

---

## Weitere erfolgreiche Silvesterläufe für die TuS-Langstreckler... ...in Frankfurt, Ober-Rodenbach und Heddesheim

**Frankfurt - Ober-Rodenbach - Heddesheim.** Das sind - neben dem dem Griesheimer Silvesterlauf - nur drei von über xxx Silvesterläufen, die allein in Deutschland veranstaltet werden. An diesen drei Orten allerdings feierten die Leichtathleten und Triathleten vom TuS Griesheim schöne Erfolge.

**30.12.12 [Frankfurt](#)** Knapp 2000 Silvesterläufer trafen sich bereits am Tag vor Silvester bei der 34. **Frankfurter** Version des **Silvesterlaufs**. Als Sechster des Gesamteinlaufs mit 32:52 Minuten schloss TuS-Triathlet Paul Schuster sein Laufjahr auf der bewährten 10-km-Rundstrecke im Frankfurter Stadtwald zwischen Niederrad und Schwanheim ab. Regina Blatz sicherte sich in gewohnter Manier nach 42:05 min den Sieg in der W50 und letzte Punkte für den Main-Lauf-Cup. Tolle zweite Plätze erliefen sich Marion Peters-Karbstein mit 43:16 in der W45 und Nadine Richter mit 41:29 in der W30.

**31.12.12 [Ober-Rodenbach](#)** Ein toller Erfolg für Cathrin Wälzlein beim **Silvesterlauf in Ober-Rodenbach** über 10,2 Kilometer. Als zweite Frau bewältigte die TuS-Langstrecklerin die zwei anspruchsvollen Runden durch die angrenzenden Wälder. Traditionell führt die Strecke gleich zweimal über den bei allen Brüder-Grimm-Läufern gefürchteten steilen Anstieg über den Käfernberg. Cathrin war nach 45:22 min im Ziel, gewonnen hat den Lauf ihre Altersklassenkollegin Nina Vabic von der TSG Kleinostheim.

**31.12.12 [Heddesheim](#)** Im baden-württembergischen Heddesheim heißt der Silvesterlauf „**Heddesheimer Meile**“. Die neu konzipierte flache Laufstrecke führt über 7,7 Kilometer auf Feinschotter und Asphalt rund um das Erholungsgebiet Badesees Heddesheim. Nicht zum ersten Mal war TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt in Heddesheim am Start. Der 4-fache Silvesterlaufsieger und Streckenrekordhalter auf der alten Strecke musste sich diesmal dem 19-jährigen Josua Sickinger (LG Bad Schönborn) geschlagen geben, sicherte sich aber mit 28 Sekunden Rückstand den zweiten Platz.

## Jahresausklang im Laufschrift - beim Griesheimer Silvesterlauf Am Silvestertag ab 13 Uhr startet der letzte Wettkampf des Jahres



Griesheimer Silvesterlauf: 2010 auf kräftezehrendem Schneeparcours - 2012 garantiert schneefrei!

Wer das zurückliegende Jahr mit einem sportlichen Knaller beschließen will, sollte sich den **SPORTHÜBNER Griesheimer Silvesterlauf** vormerken. Am 31. Dezember findet die 17. Auflage des SPORTHÜBNER Griesheimer Silvesterlaufs statt.

Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim freut sich auf das nächste Kapitel der traditionsreichen Griesheimer Silvesterlaufgeschichte. Natürlich an Silvester. Natürlich in Griesheim. 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 ihren 1100-Meter-Kurs im Griesheimer Forst ihre Schnelligkeit.

Um 14 erfolgt der Startschuss zum Zehn-Kilometer-Hauptlauf. Hier wird eine abwechslungsreiche Waldrunde auf gut befestigten und in diesem Jahr sicher schneefreien Waldwegen zurückgelegt.

Den Laufreigen beschließt um 14.05 Uhr der Laufnachwuchs der 12- bis 17-jährigen Schüler und Jugendlichen auf der 2100-Meter-Runde.

Kurzentschlossene können im Meldebüro in der Mensa der Gerhart-Hauptmann-Schule in der Goethestraße, unmittelbar am Waldspielplatz mit Start und Ziel gelegen, nachmelden.

## **Drei Podiumsplätze in Seligenstadt TuS-Läufer überzeugen bei der Winterlaufserie und beim Nikolauslauf**

**15.12.12 Seligenstadt** Drei der vier TuS-Langstreckler, die am Samstagnachmittag (15.12.) bei der **Seligenstädter Winterlaufserie** am Start waren, entschieden sich für einen Tempotraininglauf auf dem kürzeren Streckenangebot über 5 Kilometer. „Das lief heute sehr gut für mich“, freute sich Cathrin Wälzlein, mit 21:44 Minuten zweite Frau und Siegerin der Hauptklasse. Den Altersklassensieg machte sie dank der besseren Ausdauer auf dem letzten Kilometer klar. „Und es war in der Tat eine Schlamm Schlacht. Es hatte zuvor bei Tauwetter geregnet, und die ganze Woche waren streckenweise die Forstarbeiter mit Traktoren unterwegs und hinterließen tiefe schlammige Reifenabdrücke.“

Gesamtzweiter bei den Männern wurde M35-Sieger Dominik Burkhardt mit 16:40 Minuten. Der deutsche Crossmeister des Jahres 2005, der bereits im vierten Jahr für den TuS Griesheim startet, hatte mit Lienhard Hersel einen ebenbürtigen Gegner, den er erst im Endspurt ziehen lassen musste. Den ungeliebten vierten Platz in der M35 erreichte Maurice Huth als Gesamtneunzehnter mit 21:05 min.

Auf der 10-km-Strecke durch den Seligenstädter Wald war Neuzugang Nadine Richter einzige TuS-Starterin. Mit 44:14 Minuten lief sie als dritte Frau ins Ziel und sicherte sich den Sieg in der W30.

**9.12.12 Weiterstadt** Bereits am 9.12. wurde der 27. **Weiterstädter Nikolauslauf** zum zweiten Mal unter der Regie der TuS-Triathlonabteilung veranstaltet. „In diesem Jahr verbreitete der frisch gefallene Schnee ein ganz besonderes Ambiente. Die Wege waren trotz des Schnees gut zu laufen. So sind wir mit unserer zweiten Veranstaltung dieses traditionsreichen Laufes sehr zufrieden.“ Und das durchaus berechtigt, denn trotz der kalten Temperaturen und des Schneetreibens auch während der Läufe registrierte man in den 5 Rennen erfreuliche 269 Zieleinläufe.

Mit 22 Startern überwiegend aus dem Schüler- und Jugendbereich war der TuS Griesheim auch läuferisch stark vertreten und heimste zahlreiche Podiumsplätze ein. Allen voran Jan Zelinger, der den 1-km-Lauf der U12 mit 3:57 Minuten und 6 Sekunden Vorsprung sicher gewann. Beim ersten Lauf des Tages der unter 10-Jährigen über ebenfalls einen Kilometer stiegen auf das Treppchen: Lino Braun (3./U10, 4:23 min), Ben Wilke als U8-Sieger (5:32) und Anja Zelinger (3./U8, 5:49). Im Jugendlauf über 2 km stieg Elena Braun mit 10:45 min als Dritte der U14 aufs Podium. Altersklassensiege auf der 5-km-Strecke erzielten der Gesamtzweite Jannik Oeler (M20, 17:16), Mara König (U20, 21:59), Katharina Zöllner (U18, 22:12) und Peter Kraft (M60, 26:45). Dazu gesellten sich zweite Plätze für Nurdan Ölmez (W40, 26:08) und auf der doppelt so langen 10-km-Strecke für Barbara Oeler in der W45 mit 46:49 Minuten.

 **kh 20.12.2012** Bildergalerie Weiterstadt bei [Thomas Zöllner](#)

---

## **Tamadaba Trail Tour auf Gran Canaria Sascha Sieverdings erster Trail-Lauf**

**9.12.12 Gran Canaria** Als Urlaubsziel bekannt und beliebt sind die Kanarischen Inseln. Dass es dort aber auch knallharte Laufveranstaltungen gibt, berichtet Sascha Sieverding, Läufer und Triathlet beim TuS Griesheim. Gemeinsam mit zwei auf **Gran Canaria** lebenden Freunden startete er kurzerhand bei der **Tamadaba Trail Tour**. Der äußerst anspruchsvolle Trail-Lauf über 21 Kilometer mit 1700 Höhenmetern überquert den Gipfel des 1443 m hohen Tamadaba im Nordwesten der Insel inmitten eines idealen Erholungs- und Wandergebiets für Naturliebhaber.



Das Poster zur Tamabada Trail Tour / Gipfelblick am Tamabada: irgendwo hier ging es von ganz oben ganz runter

„Da beide Läufe - die 21 km mit 200 Startern und die 45 km mit 100 Startern - ausgebucht waren, bin ich am Samstag inoffiziell mitgelaufen“, berichtet Sascha. „Es war mein erster Trail-Lauf. Ich habe mir vier Blasen gelaufen, davon sind zwei aufgegangen und machen mir heute noch Ärger. Außerdem habe ich einen Mördermuskelkater auch in den Oberarmen und Schultern. Aber landschaftlich war der Lauf der Hammer“, erzählt Sascha ohne Reue. „Eine knochenharte Angelegenheit. Die letzten 4 km ging's ordentlich runter auf einem Belag, den manch einer nicht einmal wandern würde.“

Mit einer Laufzeit von 2:25 Stunden hätte sich Sascha übrigens unter den 200 Startern sehr beachtlich auf Rang 17 platziert. Der trailerfahrene Sieger Daniel Santana Garcia vom heimischen Club Arucas Carucat benötigte 2:01:51 Stunden.

 kh 13.12.2012 Bild: Sieverding

---

## TuS-Sextett dominiert den Reinheimer Pokallauf Regina Blatz und das TuS-Männerteam ganz vorne

**8.12.12 Reinheim** Bestes Winterwetter, Sonnenschein, leichte Schneefalllage auf dem gut zu belaufenden und bewährten 10-km-Rundkurs - dennoch wurden im Ziel leider nur 85 Teilnehmer gezählt. Dem laufenden TuS-Sextett hat die Jubiläumsveranstaltung - es war die 35. Auflage des **Reinheimer Pokallaufs** - jedenfalls uneingeschränkt gefallen, nicht nur wegen des erfolgreichen Abschneidens.

Als schnellste Frau auf der 10-km-Runde wurde die in der W50 startende TuS-Langstrecklerin Regina Blatz gefeiert. Mit 43:43 Minuten lag sie über eineinhalb Minuten vor der Konkurrenz. Als vierte Frau und Siegerin der weiblichen Hauptklasse benötigte Cathrin Wälzlein genau 46:00 Minuten.



Na dann Prost - das erfolgreiche TuS-Sextett beim Reinheimer Pokallauf:

Gesamtsiebenter und damit schnellster TuS-Läufer blieb Benjamin Dornhoff mit 39:53 als Zweiter der M30 unter der auf der bergigen Reinheimer Strecke beachtenswerten 40-Minuten-Marke. Mit 43:35 min kurz vor Frauensiegerin Regina Blatz geblieben, lief Axel Seipel in der M60 ebenfalls auf den zweiten Platz. Peter Krichbaum erreichte nach 44:20 min den vierten Platz in der M50, ihm folgte Georg Fischer mit 45:30 auf Platz 5.

Der Mannschaftssieg vor dem LC Michelstadt war dem TuS-Quartett Dornhoff/Seipel/Krichbaum/Fischer mit zusammen 2:53:18 Stunden nicht zu nehmen.

 **kh 9.12.2012** Bild: Georg Fischer [Ergebnisse](#)

---

## **TuS Griesheim-Leichtathleten beim Ehrungsabend des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg**

**30.11.12 Georgenhausen** Am Freitag, 30.11.12, fand der **Ehrungsabend des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg** in Georgenhausen statt. Geehrt wurden die kreisbesten Kinder und Jugendlichen U12 bis U16 sowie die Aktiven und Kampfrichter für zahlreiche Einsätze im zu Ende gehenden Jahr.

Für ihre Leistungen in der Altersklasse U12 wurden Eva Frankfurth, Sina Wissmann und Daniel Wurm von der Mehrkampfgruppe des TuS Griesheim geehrt.

Bei den Frauen konnte Cathrin Wälzlein die Ehrung zur Kreisbesten entgegennehmen.

Den „fair play“- Sonderpreis für faires und sportliches Verhalten im Wettkampf erhielt Ramona Resch von den TuS Griesheim-Mehrkämpfern.



Die Mehrkampfkids der TuS Griesheim Leichtathletik beim Ehrungsabend 2012 des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg. V.l.n.r.: Eva Frankfurth, Sina Wissmann, Ramona Resch, Daniel Wurm

 **mr 5.12.2012** Bild: Monika Resch

---

## **Pfungstadt Cross - Frankfurt Duathlon - Arolsen Marathon Allerlei Erfolge für die TuS-Leichtathleten beim Crosslauf, Duathlon und Marathon**

**2.12.12 Pfungstadt** „Tiefes Geläuf, hohes Niveau“, titelte das Darmstädter Echo treffend die Verhältnisse beim **Pfungstädter Adventscross** am 2. Dezember. Tags zuvor wurde die 1,5-km-Runde rund um das Sportgelände des TSV Pfungstadt von fleißigen Helfern noch akribisch besenrein vom Laub befreit. Der nächtliche Schneefall sorgte dann aber für echte Crossverhältnisse.

Für die TuS-Leichtathleten lag der Fokus auf den Läufen der Frauen und Senioren. Die TuS-Frauen - sie hatten in zwei Runden insgesamt 3160 Meter zurückzulegen - sicherten sich

souverän beide Mannschaftssiege in der Hauptklasse und bei den Seniorinnen. Entsprechend positiv fielen auch die Einzelleistungen aus. Regina Blatz entschied mit 13:19 Minuten die W50 für sich. Dicht auf den Fersen war ihr W45-Siegerin Marion Peters-Karbstein mit 13:26 min. Den Doppelsieg in der W45 machte Birgit Adler mit 15:18 min perfekt. Im hart umkämpften internen Duell, das sich zwischen der W35-Dritten Gesa Kessler und Cathrin Wälzlein als Vierte der weiblichen Hauptklasse entwickelte, setzte sich Cathrin in 13:40 min mit vier Sekunden vor Gesa durch. Mara König folgte mit 13:53 min als Fünfte der weiblichen Hauptklasse. Astrid Schrädt lief in der W45 nach längerer Wettkampfpause mit 18:12 min auf Platz Vier. Tanja Hammann schließlich erreichte bei ihrem Crosslaufdebüt als Fünfte der W40 in 16:26 min das Ziel.

Den Abschluss der 44. Austragung des Pfungstädter Adventscross bildete das Rennen der Senioren ab M40. Für sie summierten sich die fünf Runden auf stattliche 7780 Meter. Schnellster Griesheimer war Björn Kuttich im Trikot des Offenbacher LC als Dritter der Hauptklasse mit 27:10 Minuten. Ebenfalls Dritter wurde Michael Obst in der M40 mit 28:49. Beide waren tags zuvor bereits bei der **Jügesheimer Winterlaufserie** am Start. Dort lief Björn auf der vermessenen 10-km-Runde als Gesamtvierter 33:48 Minuten, während Michael die M40 mit 34:55 min gewann. Des Weiteren liefen in Jügesheim Dominik Burkhardt mit 34:38 zum M35-Sieg und Michael Hannewald mit 41:08 min auf Platz 6 der Männerhauptklasse.

Zurück nach **Pfungstadt** und zum Doppelsieg für die TuS-Crosser in der M60. Rudolf Ziegler, der sich in diesem Jahr kontinuierlich verbessert hat, entschied die M60 mit 34:46 min für sich vor Klaus Hofmann mit 35:05 min. Angeführt von Michael Obst erreichte das Seniorentrio dritten Platz in der Mannschaftswertung.



Björn Kuttich und Michael Obst starteten im November und im Dezember bei der Jügesheimer Winterlaufserie (Bilder: [Reinhold Daab](#))

**2.12.12 Frankfurt** Mit doppelter Frauenpower waren die TuS-Leichtathleten beim **Frankfurter Nikolausduathlon** vertreten. „Hart war es, rutschig, und saukalt“, resümierte Sandra Christmann. Denn auch in Frankfurter Ex-Bundesgartenschauengelände hatte über Nacht der Winter mit Kälte und Schnee zugeschlagen. Auf der Kurzdistanz, wo 2,5 km gelaufen, 15 km auf dem Rad zurückgelegt und nochmals 2,5 km gelaufen wurden, gewann Sandra Christmann als sechste Frau im Einlauf die W40 mit 59:47 Minuten. Nadine Richter, ein weiterer schneller TuS-Neuzugang, lief gar als zweite Frau ins Ziel und gewann die W30 mit 57:15 min. Auf der Langstrecke über 5-22-2,5 km bewies Andreas Röth erneut seine gute Form, in der M50 lief er mit 1:24:11 Std. auf den zweiten Platz.

**1.12.12 Arolsen** Der **Twistesee-Adventsmarathon** hat lange Tradition. Seit 1981 bis 2009 wurde der Marathon mit Start und Ziel am Twistesee mit 550 Höhenmetern und einem Waldwegeanteil von 95 Prozent von Läuferlegende Heinrich Kuhaupt organisiert. Danach wich er aus organisatorischen Gründen auf einen Frühjahrstermin aus, ab 2011 hat sich ein Ersatzausrichter für die Fortführung des traditionellen Termins zum Auftakt der Adventszeit gefunden.

Stammgast in Arolsen ist mittlerweile TuS-Triathlet Gerd Geisenhof. Gemeinsam mit seinen Vereinskollegen Niels Vossel, Halil Ölmez und Matthias Fengler begaben sich etwa 160 weitere Marathonis auf die große Runde bei winterlich kalten, aber schneefreien Bedingungen. Drei der vier TuS-Langstreckler erreichten das Ziel gerade einmal vier Minuten auseinander im vorderen Feld auf den Plätzen 16, 18 und 23. Eine tolle Teamleistung, die mit dem zweiten Platz in der Mannschaftswertung belohnt wurde. Halil Ölmez wurde mit 3:19:16 Stunden registriert (7./M45), Niels Vossel mit 3:20:19 Std. und Gerd Geisenhof mit 3:23:17 Stunden. Auch der Vierte im Bunde, Matthias Fengler, war mit Rang 36 und 3:33:16 Std. im Gesamteinlauf weit vorne zu finden.

kh 5.12.2012 Bilder: [Reinhold Daab](#)

## 27 Sportabzeichen für die Mehrkämpfer des TuS Griesheim

**13.11.12 Griesheim** Am Dienstag, 13. November 2012, fand die feierliche Verleihung des Sportabzeichens im Griesheimer Bürgerhaus St. Stephan statt. Insgesamt 27 Mehrkampfkids der Leichtathleten des TuS Griesheim freuten sich über das bestandene Sportabzeichen - wie im Gruppenbild unschwer zu erkennen ist.



27 Mehrkampfkids - 27 Sportabzeichen - 27 Urkunden: Daniele Curcio, Melanie Grotz, Fabian und Niklas Haß, Swenja Hauschild, Erik Keth, Benjamin Kreuzberger, Sarah Lechner, Jule Liebl, Josy Parab, Louisa Rampoldt, Ramona und Isabell Resch, Anna Schottenheimer, Leander und Moritz Seitner, Leon und Noel Steinmann, Melissa Storck, Sina Wissmann, Nathan Eufinger, Marius Hartig, Simeon

## **4 x Gold + 3 x Silber: Tolle Erfolge für die TuS-Crossrunner bei den Hessischen Crosslaufmeisterschaften**

**17.11.12 [Petersberg-Marbach](#)** 4-mal Gold und 3-mal Silber: mit vier Hessenmeistertiteln und drei silbernen Podiumsplätzen kehrte das Crossteam der TuS-Leichtathleten überaus zufrieden am Samstag (17.11.) von den Hessischen Crosslaufmeisterschaften aus Petersberg-Marbach zurück. Mit tollen Einzelleistungen und kompakten Mannschaftsleistungen der Seniorinnen und Senioren hinterließen die Tus-Crossläufer einen bleibenden Eindruck.

Marbach, ein Örtchen in Osthessen im Landkreis Fulda am Rande der Rhön, wurde im Jahr 1228 erstmals urkundlich erwähnt und war durch die ungünstigen Bodenverhältnisse lange Zeit ein von Armut geprägtes Dorf. Heutzutage ist Marbach aufgrund seiner Lage, Infrastruktur und Baugebiete ein beliebter Wohnort mit stetig wachsender Einwohnerzahl, der durch ein aktives Vereinsleben geprägt wird. Ein Beispiel ist der Lauftreff Speeketze Marbach, der Ausrichter der Crossmeisterschaften. Rund um den Sportplatz haben die rührigen Marbacher einen abwechslungsreichen Cross-Parcours abgesteckt, der das Herz des Crossläufers (nicht nur wegen der sportlichen Anstrengung) höher schlagen lässt. Von wegen „ungünstige Bodenverhältnisse“: Matsch-Passagen, verwurzelte Waldwege, kurze knackige Anstiege, Wiesengelände und Strohballenhindernisse lassen das Herz des Crossläufers (nicht nur aus Anstrengung) höher schlagen. „Eine tolle Crossstrecke, mit allem was dazu gehört“, freute sich auch TuS-Cheftrainer Heinz Heitzenröder.

### **Frauen-Rennen: Marions erster Hessentitel - Doppelsieg in der W45 - Regina gewinnt die W50 - Zwei Silberteams**

Die erste aus TuS-Sicht interessante Entscheidung des Tages fiel im Lauf der Frauen. Vier abwechslungsreiche Runden um den Sportplatz und das angrenzende Waldstück, insgesamt 5600 Meter, waren zu absolvieren. Vier der fünf Starterinnen vom TuS Griesheim hielten sich von Anfang an kompakt im vorderen Drittel des Feldes auf, angeführt von Marion Peters-Karbstein. In der W45 im ersten Jahr für den TuS startend, nutzte sie ihre stark verbesserte Laufform und lief in 23:53 Minuten ungefährdet zu ihrer ersten Hessenmeisterschaft.

Für Regina Blatz, nur 6 Sekunden dahinter, hat sich die kurzfristige Nachmeldung gelohnt; ebenso ungefährdet sicherte sie sich wieder einmal den W50-Titel. Den TuS-Doppelsieg in der W45 perfekt machte Vera Schoormann mit ebenfalls starken 24:52 Minuten. Kurz darauf mit 25:05 min lief Cathrin Wälzlein durchs Ziel, nach einem tollen Lauf auf ungewohntem Terrain wurde die 26-jährige TuS-Athletin auf dem zweiten Platz der weiblichen Hauptklasse gelistet.

In der Mannschaftswertung der Frauen freuten sich die drei Jungseniorinnen Marion, Regina und Vera über die gemeinsame Vizemeisterschaft. Vor ihnen lagen nur die „jungen Wilden“ vom ASC Darmstadt.

Für eine weitere Silbermedaille eines TuS-Damenteams sorgte Birgit Adler. Punktgleich mit dem LC Mengerskirchen landete das W40/45-Team mit Marion, Vera und Birgit auf dem zweiten Podiumsplatz. In der Einzelwertung auf W45-Platz 7 mit 27:28 Minuten bewies Birgit in vier kampfstarken Runden Teamgeist und Crosslaufqualitäten.

### **Männer-Rennen: Sieg für das M60-Team - „Wer ist Heinz Heitzenröder?“**

„Wer ist Heinz Heitzenröder?“ Diese Frage stellte sich die gesamte nordhessische M65-Konkurrenz - überraschenderweise. Denn normalerweise ist unser Cheftrainer Heinz Heitzenröder weit über Hessen hinaus seit Jahrzehnten als starker Läufer und insbesondere leidenschaftlicher und erfolgreicher Crossläufer bekannt. Doch diesmal war Heitzenröder sogar von sich selbst überrascht, mit dem Titelgewinn in der M65 hatte er wegen Trainingsrückstand nicht gerechnet. Die Entscheidung fiel in der letzten Runde am Berg. Dort zog er an seinem

härtesten Konkurrenten vorbei, baute den Vorsprung auf fünf Sekunden aus und lief nach 25:40 min als M65-Hessenmeister ins Ziel.

Die Senioren ab 50 Jahren hatten dieselben 5600 Meter zurückzulegen wie zwei Stunden zuvor die Frauen. Ähnlich wie im Frauenrennen bildete sich bald ein rot-weißes TuS-Quartett mit Axel Seipel (24:00, 5./M60), Klaus Hofmann (24:04, 6./M60), Georg Fischer (24:06, 9./M50) und Rudi Ziegler (24:16, 7./M60), das am Ende nur 16 Sekunden auseinander lag. Bis weit in die vierte Runde hinein führte Georg das Quartett vor Axel an, Klaus hielt sich lange etwa 20 Meter hinter Rudolf auf. In der letzten Runde spürte Klaus genügend Reserven, um zur Aufholjagd anzusetzen. Während er Georg im Endspurt noch abfangen konnte, brachte Axel seine Position als schnellster TuS-Crosser ins Ziel.

Der kompakten Mannschaftsleistung verdankte das Trio mit Axel, Klaus und Rudi den nicht unbedingt zu erwartenden Mannschaftssieg in der M60 vor den nordhessischen Teams aus Obervorschütz und Korbach.

Zwischen den beiden geschilderten Läufen waren die jüngeren Männer bis M35 am Zug. Hier hatte Aslan Öztürk einen schweren Stand und erreichte nach 7 Runden und 8400 Metern in 36:30 Minuten als Neunter der männlichen Hauptklasse das Ziel. Unser Offenbacher Griesheimer Björn Kuttich, mit Startrecht für den Offenbacher LC, erreichte im gleichen Lauf mit 29:36 Minuten den sechsten Platz.

Mit zahlreichen Meisterwimpeln, einem äußerst zufriedenen Trainer und großer Freude aller Beteiligten über den gelungenen Ausflug nach Osthessen wurde der Heimweg angetreten. Das Crossteam der TuS-Leichtathleten hat in Marbach bleibende Eindrücke hinterlassen - nicht nur in den Matschpassagen.



Vor dem Start: die erfolgreichen Fünf: Marion, Biggi, Cathrin, Vera, Regina /  
Lagebesprechung: Tipps für Georg und Cathrin /  
Das erfolgreiche M60-Team an der Startlinie: Klaus, Axel, Rudi





Unterwegs: 50 Meter knackiger Anstieg - sieht im Bild so was von flach aus... /  
 Marion im Schlammrevier / Nach getaner Arbeit - so weit die Schuhe tragen: gepflegte Damenschuhe - gebrochene Herrenschuhe ;-))



Laufanalyse im Ziel: Regina und Marion / Biggi und Vera



Siegerehrung: Enges Treppchen: Silbermedaille für die Jungseniorinnen Marion/Regina/Vera neben den "jungen Wilden" vom ASC Darmstadt  
 Regina und Vera, Regina und Biggi, Biggi und Vera: 3 x 2/3 der silbernen Damentteams

 **kh 18.11.2012 Bilder: Klaus Hofmann (13) Heitzenröder (1) Adler (1)**

## **Rüsselcross: Mehr Cross geht nicht Duathlon hat Hochsaison - Duathlonteam TuS Griesheim mischt erfolgreich mit**

**10.11.12 [Rüsselsheim](#)** Mehr Cross geht nicht! Immerhin, kurz vor dem Start des 9. Rüsselcross-Duathlons hörte der samstägliche Dauerregen zeitweilig auf. Doch was in den letzten Tagen an Nass herunter kam, war mehr als genug, um die Rüsselcross-Radstrecke über lange Abschnitte in eine beispiellose Schlamm- und Pfützenpiste zu verwandeln.

Dennoch - für viele war der Ritt durch den tiefen Matsch eine echte Gaudi, wenn auch eine sehr anstrengende! „Es hat Riesenspaß gemacht,“ resümierte etwa TuS-Duathlet Klaus Hofmann im Ziel. „Ich war erstaunt, wie sicher mein Crossrad durch diese Schlammlandschaft gepflügt ist. Vergleichbares gab es nur vor einigen Jahren beim Breuberg-Crossduathlon, dort allerdings auf dem Mountainbike.“

Neu für sich entdeckt hat Heinz Heitzenröder, Cheftrainer der TuS-Leichtathleten, in dieser Saison den Duathlon. In seiner Altersklasse M65 war er über 5 km Waldlauf, 20 Crossradkilometer und nochmals 2,5 km im Laufschrift mit insgesamt 1:31:41 Stunden nicht zu schlagen. In der M60 lief und fuhr Klaus Hofmann mit 1:26:20 h auf den dritten Platz. Andreas Röth als schnellster TuS-Duathlet erreichte mit starkem Radsplit den fünften Platz in der M50 mit 1:20:29 Std. Nach 1:25:57 Std. hatte Stephan Keufen (M45) die Schlammschlacht abgeschlossen. Einzige TuS-Duathletin am Start war Birgit Adler. Sie erreichte in der W45 mit 1:42:49 Std. den ungeliebten vierten Platz.

Ein kleiner Wermutstropfen für den Veranstalter: mit 350 Meldungen war das Rennen ausgebucht, am Start fanden sich aufgrund der wenig einladenden Wetterbedingungen nur etwa 200 Duathleten ein.



Rüsselcross-Impressionen: Dreckspatz mit Spaßfaktor: Biggi Adler im Ziel und auf der Radstrecke / Auch in der M60/65 bleibt Matsch am Mann: Heinz Heitzenröder und Klaus Hofmann / „Blinder Passagier“ Andreas Röth: und dennoch flott das Ziel gefunden!

**4.11.12 Neu-Isenburg** Auch am Wochenende zuvor in Neu-Isenburg beim Hugenotten-Duathlon waren die äußeren Bedingungen bei 8 Grad und zeitweise leichtem Regen bescheiden. Dreckverspritzte Gesichter, Trikots und Räder waren unvermeidlich, obwohl die Bodenverhältnisse längst nicht so schwierig waren wie in Rüsselsheim.

Einen tollen Duathlon-Einstand feierte TuS-Langstrecklerin Sandra Christmann. Sie absolvierte die 4,5 km Laufen, 20 Kilometer Radfahren und nochmals 4 km Laufen mit viel Spaß und Tempo. In der stark besetzten W40/45 erreichte sie mit 1:24:37 Stunden einen tollen vierten Platz.

Eine interessante Konstellation, bei der es um ganze 3 Sekunden ging, entwickelte sich in der M60 zwischen Klaus Hofmann/TuS Griesheim und seinem Namensvetter Klaus Hoffmann/Marburg. Als erster M60er lief TuS-Klaus Hofmann im Neu-Isenburger Sportpark nach 1:26:03 Std. durch den Zielbogen. Aufgrund der Auswertung nach Nettozeit fand er sich auf dem Podium jedoch auf Platz Zwei wieder, sein Namensvetter aus Marburg stand beim Start weiter hinten im Feld und war am Ende netto um besagte drei Sekunden schneller.

Mit 1:32:10 Std. erreichte Heinz Heitzenröder als Sechster der M60/65 das Ziel. Rainer Jokisch benötigte in der M50/55 1:29:44 Std. Schnellster TuS-Duathlet war auch in Neu-Isenburg Andreas Röth (M50) mit 1:22:28 Std. Einen tollen zweiten Platz in 1:18:23 Std. holte sich die Duathlonstaffel mit Halil Ölmez als Läufer und Peter Krichbaum auf dem Rad.



Impressionen aus Neu-Isenburg: Dreckig aber glücklich: Sandra Christmanns erfolgreiches Duathlondebüt /  
Zieleinlauf M60: Klaus Hofmann (TuS) und Klaus Hoffmann (Marburg) / Halil Ölmez im Ziel der Duathlonstaffel

▲ kh 11.11.2012 Bilder: [Thomas Zöller](#) (5) Klaus Hofmann (1) Georg Fischer (2)

---

## Frankfurt Marathon: heiße Kämpfe in der Kälte Die TuS-Marathonis überzeugen mit tollen Leistungen und Bestzeiten

**28.10.12 Frankfurt** Unsere 10 TuS-Marathonis schlugen sich beim **Frankfurt Marathon** prächtig. Die Fachpresse überschlug sich in Kältesuperlativen: „Triumph bei Tiefkühltemperaturen“, „Kalt erwischt“, „Im Kühlschrank zum Sieg gekämpft“, usw. Tatsache ist jedenfalls, dass sich die Frankfurter Skyline den knapp 12.000 echten Marathonis und einigen Tausend Staffelläufern vor einem strahlend blauen Himmel bei 2 bis 4 Grad präsentierte.

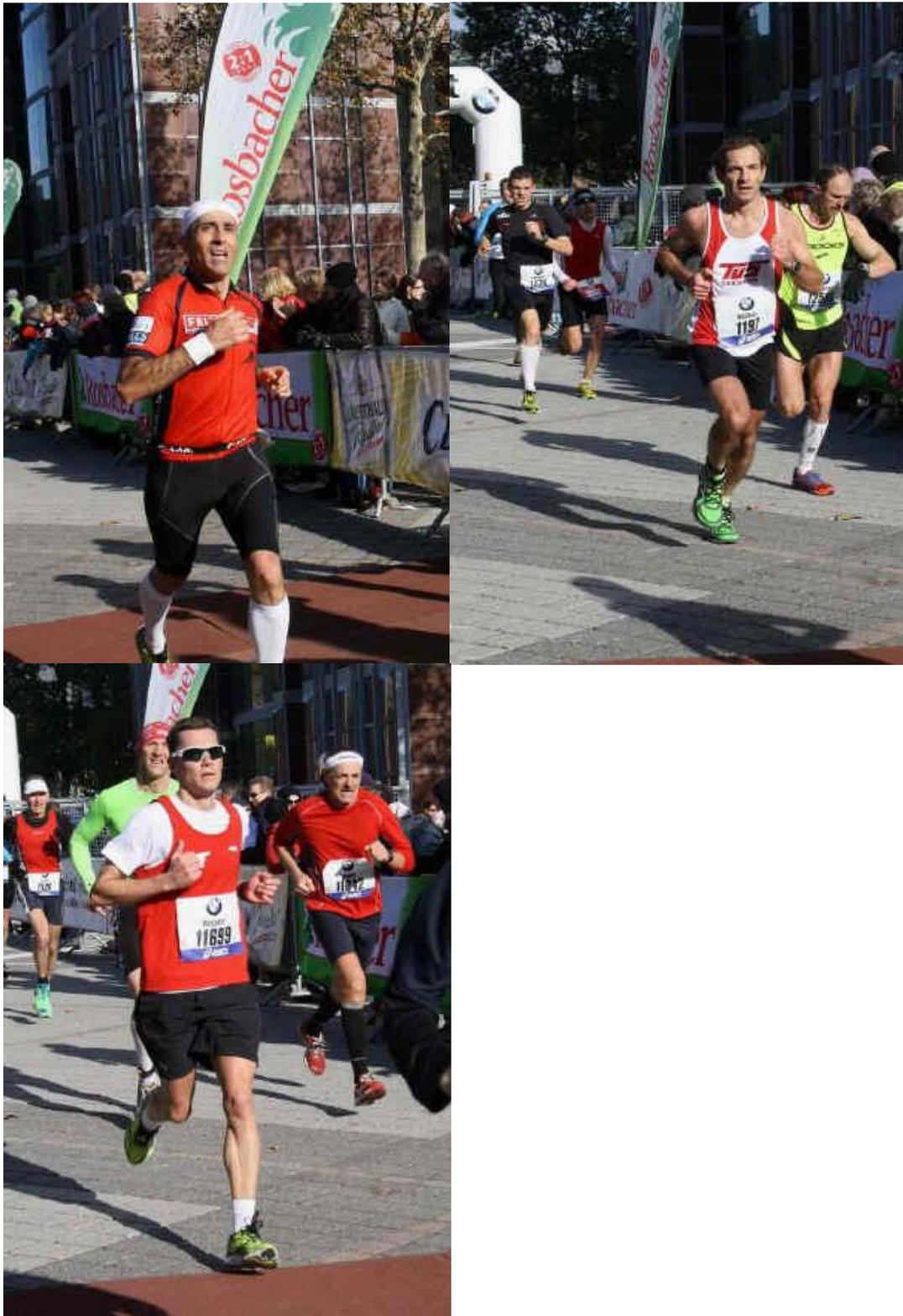
**Matthias Fengler**, der für die TuS-Leichtathleten in der M45 startet, empfand die Temperaturen keineswegs als zu kalt, gegen Ende seines Laufs wurde es ihm sogar fast zu warm. Vielleicht, weil es auf seiner Jagd nach der Sub-3-Zeit eng wurde. Tatsächlich fehlten letztlich ganze 18 Sekunden, um den tollen Lauf perfekt zu machen und das Ziel in der Festhalle unter 3 Stunden zu erreichen. Dennoch war die berechtigte Freude über die neue Bestmarke von 3:00:17 Stunden groß. Zudem brachte er das Kunststück fertig, sich im Rahmen des Marathons auch auf der Halbmarathondistanz mit 1:28:10 h zu verbessern.

Deutlich unter 3 Stunden blieb erstmals **Halil Ölmez**, ebenfalls M45. Sein konsequent durchgezogener Trainingsplan führte ihn auf die neue Bestmarke von 2:57:49. Wobei er sich im ersten Viertel des Rennens, das sind immerhin etwa 10 Kilometer, durch die Masse der Läufer häufig gebremst fühlte und nicht frei sein Tempo laufen konnte.

Um über zehn Minuten im Vergleich zum Vorjahr konnte sich **Benjamin Dornhoff** steigern. Er lief in der M30 nach 3:09:48 Stunden über den roten Teppich in der Frankfurter Festhalle.

Den ersten Marathon ihres Lebens lief **Cathrin Wälzlein**. Trotz Krämpfen ab km 28 gab die 26-jährige TuS-Langstrecklerin nie auf und lief mit 3:40:15 Stunden ein tolles Marathondebüt.

Auch **Nicola di Nisio** (M40) absolvierte in Frankfurt sein Debüt auf der klassischsten aller Laufdistanzen. In einem sehr gleichmäßig gelaufenen Rennen kam er nach 3:23:29 Stunden ins Ziel. Noch gleichmäßiger unterwegs war **Helder Monteiro** (M35). Er orientierte sich am Fünfer-Schnitt und überquerte die Ziellinie nach 3:31:57 h.



Halil Ölmez, erstmals Sub 3 / Matthias Fengler, mit Bestzeit beinahe Sub 3 / Benjamin Dornhoff, Bestzeit um 10 min getoppt

Das erfolgreiche Abschneiden der TuS-Langstreckler vervollständigten Karsten Schmidt-Schoormann (M45, 3:15:13), Peter Krichbaum (M50, 3:22:56), Ralf Fabian (M45, 3:24:46) und Peter Stjepovic (M45, 3:39:46).

Der Minimarathon über ein Zehntel der Marathondistanz (4,2 km) für die Schüler und Schülerinnen endete ebenfalls auf dem roten Teppich in der Festhalle. Die TuS-Laufjugend war

hier am Start mit Maximilian Hamman (17:51 Minuten), Michelle Dasler (20:35) und Loreen Dasler (23:57).

## Die TuS-Ergebnisse im Überblick: Marathon

Platz	Pl.AK	Name	Verein	AK	Netto	Brutto	Startnr.
672	89	<a href="#">Ölmez, Halil</a>	TuS Griesheim	M45	2:57:49	2:59:21	11132
868	126	<a href="#">Fengler, Matthias</a>	TuS Griesheim	M45	3:00:17	3:00:47	1197
1365	230	<a href="#">Dornhoff, Benjamin</a>	TuS Griesheim	M30	3:09:48	3:11:35	11699
1784	310	<a href="#">Schmidt-Schoormann, Karsten</a>	TuS Griesheim	M45	3:15:13	3:16:05	10587
2342	200	<a href="#">Krichbaum, Peter</a>	TuS Griesheim	M50	3:22:56	3:25:24	10807
2383	551	<a href="#">Di Nisio, Nicolino</a>	TuS Griesheim	M40	3:23:29	3:26:51	5804
2484	474	<a href="#">Fabian, Ralf</a>	TuS Griesheim	M45	3:24:46	3:25:55	9328
3284	536	<a href="#">Monteiro, Helder (POR)</a>	TuS Griesheim	M35	3:31:57	3:35:55	4035
4034	853	<a href="#">Stjepovic, Peter</a>	TuS Griesheim	M45	3:39:46	3:43:44	3059
343	51	<a href="#">Wälzlein, Cathrin</a>	TuS Griesheim	WH	3:40:15	3:44:12	F480

## Minimarathon

Platz	Pl.AK	Name	Verein	AK	Netto	Startnr.
75	19	<a href="#">Hamman, Maximilian</a>	TuS Griesheim	MSB	17:51	MM2719
60	20	<a href="#">Dasler, Michelle</a>	TuS Griesheim	WSB	20:35	MM219
236	60	<a href="#">Dasler, Loreen</a>	TuS Griesheim	WSC	23:57	MM220

 **kh 1.11.2012 Bilder: Marius Mohr (3)**

---

## Walldorfer Waldlauf - Dürkheimer Berglauf AK-Sieg für Kathrin Witteborg, starker Lauf von Axel Seipel

**20.10.12 Walldorf** Laubmischwaldflächen mit eingestreuten älteren Eichenbeständen unmittelbar östlich der Startbahn West und nördlich des Mönchbruchs bis an die Südgrenze des Frankfurter Flughafens heranreichend - so wird der Gundwald bei Walldorf im perfektem Verwaltungsdeutsch beschrieben.

Unter Sportlern besser bekannt ist der Laufwettkampf durch den Gundwald als **Waldlauf der TGS Walldorf**. Kathrin und Heiko Witteborg nebst Gerd Geisenhof und Matthias Fengler freuten sich am Samstagnachmittag vor allem über das prächtige Herbstwetter und ihre guten Leistungen. „Bei idealen Bedingungen, trocken, flach, windstill, und etwas zu warmen Temperaturen konnte das TuS-Quartett innerhalb von 2 Minuten 50 Sekunden durchs Ziel flitzen,“ resümierte Kathrin im Ziel.

Als vierte Frau sicherte sie sich mit 42:44 Minuten („dank meinem privatem Zugläufer Gerd Geisenhof“) einmal mehr den Sieg in ihrer Altersklasse W30 - und als Auszeichnung ein „seeehr leckeres“ Glas hausgemachter Marmelade. Ihr Mann Heiko Witteborg blieb erneut unter der 40-Minuten-Marke und lief mit 39:54 auf M35-Platz 3. Matthias Fengler erreichte im letzten Test vor dem Frankfurt Marathon mit 40:56 min den achten Platz in der M45.

Der Walldorfer Waldlauf mit seinen 145 Teilnehmern gehört neben dem Abend-Waldlauf im Juli in Mörfelden zum SüWag-Cup. In der Cupwertung erreichte Kathrin Witteborg in der Frauenwertung den zweiten Platz.

**20.12.12 Bad Dürkheim** Zu den Lieblingsläufen von Axel Seipel gehört zweifellos der **Bad Dürkheimer Berglauf** auf den Petersberg. Ob es an der schönen und anspruchsvollen Strecke liegt, am legendären Wein- und Sektstand auf dem Rückweg oder an den leckeren Preisen bei der Siegerehrung (Saumagen, Leberwurst, Wein und Saft vom örtlichen Weingut)?

Im Vorfeld der hessischen Crosslaufmeisterschaften am 17. November ist der M60er weiter in starker Form. „Heute lief es super. Ich war fast 2 Minuten schneller als letztes Jahr und holte den Sieger der letzten beiden Jahre am Steilstück vor dem Ziel ein, als er gehen musste. Mit dem Sieg wurde es aber nichts, da ein neu in die Altersklasse gekommener M60er noch vor

mir war.“ 46:13 Minuten für die 8,7 km mit 510 Höhenmetern durch Weinberge, über wurzelige Waldwege und den letzten steilen Kilometer hinauf zum Bismarckturm standen am Ende zu Buche.

 kh 25.10.2012

---

## Ute Diefenbach beim Brussels Half Marathon

**7.10.12 [Brüssel](#)** Singapur - Lago Maggiore - Kröv - Daun - und jetzt Brüssel...so heißen die Städte und Landschaften, in denen Ute Diefenbach von den TuS-Leichtathleten allein in diesem Jahr Laufurlaub und Sightseeing miteinander verbunden hat. Ihre Erlebnisse in Brüssel schildert Ute im folgenden Bericht:

Was gibt es schöneres, als Brüssel im Eilschritt zu durchlaufen? Gesagt, getan! Am Sonntag, 7. Oktober fand bei herrlichem Sonnenschein der **Brüssel Halbmarathon** statt. Gestartet wurde um 10.30 Uhr im Parc du Cinquantenaire, dem Jubelpark, wo sich 6.487 hochmotivierte Läufer und Läuferinnen einfanden.

Schön, dass der Lauf nicht schon früh morgens startete. So konnte ich in aller Ruhe frühstücken und entspannt die Metro zum Startplatz nehmen. Meine Beine waren noch soooo müde, vom vielen Sightseeing am Samstag. Gefühlte 100 Kilometer, kreuz und quer durch die Stadt.

Mittlerweile ist es 9.30 Uhr. Der Startplatz füllte sich langsam und die ersten nervösen Läufer rannten schon durch die Parkanlage. Die etwas entspannteren Läufer aßen noch schnell eine echte Belgische Waffel, bevor sie sich am Start aufstellten. Wie immer ging ich erst sehr spät in den Aufstellungsbereich und drängelte mich dann langsam nach vorne.

Es ist 10.30 Uhr. Der Startschuss ist nicht zu überhören. Die Läufermassen setzten sich in Bewegung. Zuerst ging es bergab durch den Parc du Cinquantenaire, wir passierten zwei Eisentore und folgten der Rue de la Loi, die sich ca. zwei Kilometer bergauf zog. Weiter, auf der Rue Royale, am Place Royale mit dem Königspalast vorbei Richtung Justizpalast, der sich wiederum auf einer Anhöhe befand. Nun bogen wir ab auf die Avenue Louise, der Nobeleinkaufsmeile, wo Gucci, Hermes, Louis Vitton, Chanel und andere Edelmärkte die Schaufenster schmücken. Die nächsten 5 Kilometer sollten eigentlich, laut Streckenplan, nur gerade aus gehen, jedoch mussten hier drei Tunnellein- und Aufstiege bewältigt werden. Jetzt führte die Laufstrecke in den Süden der Stadt, vorbei an wunderschönen Jugendstilvillen mit ihren großen Gärten. Auch hier war ständiges Bergauf- und Bergablaufen gefordert.

Mittlerweile bereits bei Kilometer 15 angekommen musste ich feststellen, dass ich viel zu weit hinten gestartet war. Es war immer noch sehr mühselig, die langsameren Läufer zu überholen. Ständig wurde man aus seinem Tritt gebracht, weil der Vordermann einfach stehen blieb, ein anderer sich nach seinem Lauffreund umsah oder mal schnell ohne Vorwarnung die Seiten wechselte!

Links neben mir sah ich den Parc de Woluwe und auf der anderen Seite, aber mindestens 150 Meter höher, die vor mir laufenden Halbmarathonis. D. h. zweieinhalb Kilometer feinstes Bergauflaufen und Sonne von vorne. Mein Gott, was hatte ich mir da aufgehalst. Brüssel bergig?? Ja, sehr!! Endlich oben, gab es für mich Red Bull. Verleiht es mir auch Flügel? Laut meiner Laufzeit würde ich ja sagen.



Ute Diefenbach, Germany, vor ihrem Halbmarathonlauf in Brüssel - Radio und TV sind immer dabei

Ich befinde mich auf der Avenue de Tervueren unweit des Jubelpark Eingangs. D. h. mal wieder bergauf laufen, über übelstes Kopfsteinpflaster vorbei am Start, um nochmals bergab durch die Eisentore auf die zwei Kilometer lange Rue de la Loi zu gelangen. Wieder auf dem höchsten Punkt angekommen, konnte man das Ziel schon erahnen. 1100 Meter steil bergab, wiederum über Kopfsteinpflaster zum Grand Place, dem Ziel. Ein 750 qm großer Platz, auf dem sich tausende Menschen versammelt hatten, um uns Läufer mit lauten Jubelrufen und Musik ins Ziel zu peitschen.

Es war eine Wahnsinnsstimmung. Jegliche Anstrengung war wie weggeblasen, und ich hatte die Zieluhr fest im Blick. Nur jetzt nicht stolpern und sich vor den Menschen auf den Bauch legen. Schaffe ich es. Jaaaaaaa!!!! Kann diese Zeit denn stimmen? Für eine so anspruchsvolle Strecke, bei der ich insgesamt 300 Höhenmeter überwinden musste? 1 Stunde 47 Minuten!

Jawohl, ich hatte es geschafft, es war meine Zeit im Ziel und ich war stolz wie Harry.

Langsam schieben sich die nachfolgenden Läufer durch den Zielkanal, vorbei an Essens- und Getränkeständen zum Ausgang hin. Endlich außerhalb der Absperrung! Meine Freude wurde noch größer, denn die Ergebnislisten waren bereits da. Ich belegte den 11. Platz von 119 Teilnehmerinnen in meiner Altersklasse W50. Von allen teilnehmenden 1.649 Frauen war ich die 141. Frau im Ziel.

 **ud 23.10.2012 Bilder: Diefenbach (2)**

---

**TuS-Langstreckler zeigen Bestform'**  
**Frankfurt Marathon kann kommen - Gute Leistungen in der Vorbereitungsphase**

Frankfurt kann kommen. Die TuS-Langstreckler sind bestens auf ihren Herbstmarathon vorbereitet. Bei den letzten Vorbereitungswettkämpfen in Offenbach und Köln fielen persönliche Bestzeiten.

**14.10.12 Offenbach** Die flache schnelle Wendepunktstrecke entlang des Mainufers war gut ausgelastet. Schließlich war der **Offenbacher Mainuferlauf** am vergangenen Sonntag voll ausgebucht, zudem waren die Hessischen Halbmarathonmeisterschaften integriert.

Von seiner besten Seite zeigte sich der Goldene Oktober - von ihrer besten Seite zeigte sich TuS-Langstrecklerin Cathrin Wälzlein. „Die Form für den Frankfurt Marathon ist gefühlt schon mal sehr gut!“ resümierte sie und freute sich über ihre neue Bestmarke von 1:37:26 Stunden und den fünften Platz in der weiblichen Hauptklasse bei den Hessischen Meisterschaften. „Erstmals war die Atmung der limitierende Faktor. Die sonst gegen Ende schmerzenden Beine waren diesmal nur etwas müde...“. Ebenfalls beim Halbmarathon startete Vereinskollege Niels Vossel. Er lief mit 1:29:01 in der Meisterschaftswertung auf M35-Platz 7. Im offenen Lauf kam der M45er Peter Stjepovic nach 1:44:27 Std. ins Ziel. Kurz darauf folgte Helder Monteiro in der M35 mit 1:44:52.

Weiterhin gute Form zeigte Marion Peters-Karbstein auf der 10-km-Strecke. Einen Tag nach dem Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf (siehe unten, „der Lauf hat mir echt noch in den Beinen gesteckt“) sicherte sie sich als fünfte Frau im Gesamteinlauf mit 43:10 Minuten den zweiten Platz in der W45.

**14.10.12 Köln** Der Köln Marathon ist ein weiteres Beispiel für die Tendenz, dass auf der eigentlichen Marathondistanz weniger Starter zu finden sind als beim „Rahmenlauf“ über die halbe Distanz. Für die nach Köln gereisten TuS-Langstreckler spielte das keine Rolle, für sie war der **Halbmarathon** der letzte willkommene Test vor dem Frankfurt Marathon am 28. Oktober.

Den internen Zweikampf zwischen Georg Fischer (M50) und Michael Hannewald (MHK) entschied Michael für sich. Mit 1:35:53 Stunden setzte er seine Vorgabe punktgenau um. Georg Fischer war nach 1:37:37 Std. im Ziel, beide mit persönlichen Bestzeiten. Auch Halil Ölmez (M45) glänzte mit einer neuen Hausmarke - mit 1:25:12 Std. nur knapp am Vierer-Schnitt vorbei. Sehr zufrieden war auch seine Frau Nurdan (W40) mit ihrer neuen Bestmarke von 1:55:35. Weniger glücklich waren die Vier über die Streckenführung, auf dem eckigen unrhymisch zu laufenden Kurs mit vielen Kopfsteinpflasterpassagen bleibt Zeit liegen.



Vor dem Kölner Halbmarathon: Georg „Prinz Schorsch von Kölle“ Fischer

**14.10.12 München** Vera Schmidt-Schoormann hat ihren Herbstmarathon bereits hinter sich. Eher selten auf den langen Strecken unterwegs, zeigte die in der W45 startende TuS-Athletin beim **München Marathon** bei ebenfalls perfektem Laufwetter ein perfektes gleichmäßiges Rennen und verbesserte sich auf 3:48:42 Stunden. Die Griesheimerin Susanne Cyll lief in der W50 nach 4:06:35 Std. über die Ziellinie im Münchner Olympiastadion.

**13.10.12 Groß-Umstadt** Jenseits jeder Marathonvorbereitung waren einige TuS-Langstreckler beim **Wald- und Hügellauf** in Groß-Umstadt am Start. Die 13,2 Kilometer mit über 250 Höhenmetern durch die umliegenden Wälder und Weinberge haben es in sich.

Überlegene Altersklassensiege feierten Axel Seipel in der M60 (60:18) und Marion Peters-Karbstein in der W45 (61:06 min). „Der Lauf hat mir rundum Spaß gemacht. Es geht recht knackig bergauf und ebenso knackig bergab.“ In der Gesamtwertung stand Marion als dritte Frau auf dem Podium. Etwas schneller unterwegs war Gerd Geisenhof mit 59:19, in der M45 kam er damit auf den ungeliebten vierten Platz.

**14.10.12 Darmstadt** Die Triathlonsaison ist beendet - die Zeit der Duathleten ist gekommen. Beim 2. **Cucuma-Duathlon** in Darmstadt rund um das Gelände des Rot-Weiß Darmstadt erwartete die Teilnehmer aus der Lauf- und Triathlonszene eine interessante Besonderheit. Nicht Lauf-Rad-Lauf wie beim normalen Duathlon war angesagt, sondern Lauf-Rad-Lauf-Rad-Lauf, also drei Laufeinheiten und zwei Radeinheiten. In der Summe waren 18 km auf dem Rad und gute 6 km laufend zurückzulegen.



Treppauf-treppab auf der Lauf- und Radstrecke des cucuma Darmstadt Duathlons:  
Klaus Hofmann, Birgit Adler, Heinz Heitzenröder

Stark und erfolgreich zeigten sich in Darmstadt die TuS-Duathleten in den neuen roten Radtrikots „duathlonteam griesheim“. Ganz oben auf dem Treppchen stand Heinz Heitzenröder als Sieger der M65 nach 1:15:51 Stunden. Dritte Plätze erreichten Klaus Hofmann in der M60 (1:11:52) und Andreas Röth in der M50 (1:09:23). Knapp am Treppchen vorbei endete der Duathlon für Birgit Adler in der W45 auf dem vierten Platz (1:20:32). Betont locker angehen ließ es diesmal Sascha Sieverding (1:11:16). Altersklassenkollege Jörg Hammann (M40) von den TuS-Radsportlern überzeugte in seinem ersten Duathlon mit 1:10:33. Seine Frau Tanja (Rad) teilte sich das Rennen mit Petra Bischof (Lauf), beide waren flott unterwegs und gewannen die Frauenstaffel.

## Ein perfekter 100-km-Lauf

### Sandra Christmann läuft in Rodenbach zur Deutschen W40-Vizemeisterschaft

**6.10.12 Rodenbach** Harry Arndt, Ultramarathon-Pionier und Wegbereiter des Ultramarathonlaufs, zelebrierte die Siegerehrung für die 25. Deutschen 100 Kilometer-Meisterschaften in der Rodenbach-Halle im gewohnt würdevollen Rahmen. „Auch auf Platz 2 in der W40 lief eine Hessin...mit 9:24:15 Stunden eine Läuferin vom TuS Griesheim...Sandra Christmann.“



Sandra Christmann, der aktuelle Neuzugang bei den TuS-Leichtathleten, feierte bei ihrem ersten Wettkampf im TuS-Trikot einen Einstand nach Maß. Auf der bewährten flachen und asphaltierten 10-km-Rundstrecke im Rodenbacher Wald traf sich die deutsche Ultralauf-Elite, um die Deutschen und die Hessischen 100-km-Meister aller Altersklassen zu ermitteln.

Mit der Erfahrung einiger 100-km-Läufe durch die hügelige Nacht von Biel im Rücken gab Sandra Christmann nun ihr Debüt im Flachland auf der schnellen und vermessenen Rodenbacher Strecke. „Unter 10 Stunden will ich bleiben“, taxierte sie vorsichtig ihre Ambitionen. Mit 55er-Splits auf 10 Kilometer eröffnete sie das Rennen sehr mutig, aber dennoch in einem Tempo, das man aufgrund ihres Trainingszustands wagen konnte. Wie ein Uhrwerk lief sie über 60 Kilometer lang in diesem Tempobereich.



Das Rodenbacher Waldstadion wird am Ende jeder 10-km-Runde durchlaufen.

Bild oben: Im Ziel nach 9:24:15 Stunden und 100 Kilometern: Sandra Christmann, Deutsche W40-Vizemeisterin

Hart wird es für den 100-km-Läufer spätestens ab km 70. Das gewählte Anfangstempo bis ins Ziel zu halten, gelingt allzu selten, aktuell in Rodenbach keinem Einzigen. Wer nur ein wenig langsamer wird, ist bereits auf der guten Seite und macht Platz um Platz gut. Nicht wenige Läufer, auch aus dem Favoritenkreis, beendeten auch in Rodenbach das Rennen vorzeitig, sei es wegen Verletzungen oder weil sie dem zu hohen Anfangstempo Tribut zollen müssen. Am Wetter lag es jedenfalls nicht, das war mit 11,5 Grad beim Start um 7 Uhr morgens bestens. Mittags wurden um die 20 Grad erreicht, bevor leichter Nieselregen ab 15 Uhr für durchaus willkommene Abkühlung sorgte.

Auch Sandra hatte auf den letzten 30 Kilometern zu kämpfen. Mit viel Biss und Kampfgeist absolvierte sie die letzten drei Runden mit 57er-Splits und registrierte dabei erfreut, dass sie an vielen Konkurrenten vorbeilief und Plätze gut machte. „Immer in Bewegung bleiben“, lautete ihr Vorsatz, und tatsächlich beendete sie das Rennen ohne jede Gehpause.

Die Freude beim Zieleinlauf nach 9:24:15 Stunden war groß und hoch verdient. Drittschnellste Hessin, Achtschnellste Deutsche und dazu der Deutsche und Hessische W40-Vizemeistertitel sind die tolle Ausbeute nach einem perfekten 100-Kilometer-Lauf.

 kh 7.10.2012 Bilder: Klaus Hofmann

---

## **Kathrin Witteborg: Sieglauf in Traisa** **TuS-Erfolge auch beim Weinheimer Herbstlauf und beim Breuberg-Crossduathlon**



**3.10.12 Traisa** „Die Entscheidung in Traisa zu laufen kam recht spontan, so dass ich mich erst am Mittwochmorgen bei schönstem Spätsommerwetter vor Ort angemeldet habe“, erzählte Kathrin Witteborg. Und es hat sich gelohnt. Die 30-jährige Langstrecklerin von den TuS-Leichtathleten überzeugte auf der anspruchsvoll hügeligen Waldstrecke des **Traisaer Volkslaufs** und erreichte auf der **11-km**-Strecke das Ziel als erste Frau. Mit 48:55 Minuten blieb sie als einzige Frau unter 50 Minuten.

Kathrin liebt die jetzige Jahreszeit und asphaltfreie Strecken. „Weil ich die Hitze nicht vertrage, bin ich im Sommer keine Wettkämpfe gelaufen. Und im Wald läuft es sich schöner und abwechslungsreicher als auf Asphalt.“

Auch die Griesheimer M60 war in Traisa sehr erfolgreich. Bereits als Einlauf-Vierundzwanzigster gewann Axel Seipel mit 47:59 min die M60. „Es lief sehr gut für mich. Bei super Laufwetter war ich eine Minute schneller als im Vorjahr. Der Zweikampf mit meinem AK-Konkurrenten Reinhard Pospischil vom DSW Darmstadt hat meine letzten Kräfte mobilisiert.“ Sehr zufrieden zeigte sich auch Rudi Ziegler als M60-Dritter mit 49:32 min. „Übrigens wurde die Strecke neu vermessen und war ein ganzes Stück länger als zuvor, so dass es nun vermutlich tatsächlich 11km waren“, ergänzte Kathrin Witteborg.

Schon seit vielen wird in Traisa neben den 11 km auch ein **Halbmarathon** gelaufen. Hier war Sascha Sieverding als Einlaufachter und M40-Vierter mit 1:25:55 Stunden der Schnellste im Trikot des TuS Griesheim. Gunnar Gölzenleuchter folgte als M40-Fünfter in 1:26.:57. Und noch ein M40er: Gerd Geisenhof, 1:39:15. Auf den fünften Platz der W40 lief Ulli Seifert mit 1:48:56. Lothar Brand war in der M50 nach 2:06:59 im Ziel.



In Traisa: Axel Seipel, Rudi Tiegler, Gunnar Gölzenleuchter, Gerd Geisenhof  
Bilder: mit Dank an [Reinhold Daab](#)

### AK-Sieg für Rudi Ziegler beim Weinheimer Herbstlauf

**30.9.12 [Weinheim](#)** Auf eines ist beim **Weinheimer Herbstlauf** rund um das Sepp-Herberger-Stadion und den Waidsee anscheinend immer Verlass: das Wetter. Angenehme 22 Grad brachten zu den ohnehin vielen Voranmeldungen einen enormen Nachmelderschub, so dass mit 721 Finishern ein neuer Teilnehmerrekord zu verzeichnen war.

Auf der Kurzstrecke über 5 Kilometer lief Aslan Öztürk als Gesamtsiebter nach 20:26 Minuten ins Ziel. Für die 10-km-Strecke entschied sich Rudi Ziegler. Auf dem flachen, asphaltierten Rundkurs lief er mit Jahresbestzeit von 43:30 min zum Sieg in der M60.

### Ein erfolgreiches TuS-Quartett beim Breuberg-Crossduathlon

**3.10.12 [Breuberg](#)** Bereits zum fünften Mal organisierte Ex-Mountainbikeprofi Ralph Berner rund um die Burg **Breuberg** den anspruchsvollsten **Crossduathlon** in der Region. „Ich wusste nicht, dass man für 21 km auf dem Mountainbike so lange brauchen kann“, wunderte sich Hermann Dorner im Ziel auf der Burg Breuberg.

Nach dem Start am Fuß des Breubergs in Neustadt sind zunächst 5,4 km laufend zu absolvieren, danach geht es auf eine anspruchsvolle 21 km lange Cross-Strecke mit dem Rad und den abschließenden Lauf über 2,2 km auf die Burg Breuberg. Über 700 Höhenmeter auf dem Rad und 300 Höhenmeter zu Fuß sind dabei zu überwinden.



Vorher-Nachher: die TuS-Duathleten Marco Hunte (14), Hermann Dorner (2), Klaus Hofmann (3) und Rainer Jokisch (87) vor dem Start am Brunnen von Breuberg-Neustadt und im Ziel am Eingangstor zur Burg Breuberg. Bilder: Heinz Heitzenröder

Die TuS-Duathleten waren mit einem Quartett am Start. Keine der fünf Veranstaltungen seit 2008 ließ sich Klaus Hofmann entgehen. Mit 1:52:53 Stunden gewann er erneut die M60 im ersten Wettkampf nach seiner Achilles-Zwangslaufpause. „Das Wichtigste für mich war aber, dass insbesondere beim Laufen diesbezüglich keine Probleme mehr aufgetreten sind.“ Ebenfalls in der M60 lief Hermann Dörner mit 1:58:06 auf den zweiten Platz. Erstmals am Start waren auch Rainer Jokisch und Marco Hunte. Rainer erreichte in der M50 mit 1:54:37 den sechsten Platz vor Marco Hunte mit 1:58:00.

▲ kh 7.10.2012 Bilder: [Reinhold Daab](#) (5) Heitzenröder (2)

---

## **Regina Blatz und der Seenlandmarathon Die TuS-Langstrecklerin wiederholt am Brombachsee ihren Vorjahreserfolg**

**16.9.12 Pleinfeld am Brombachsee** Dinge wiederholen sich - und laufen dennoch ganz anders ab. Im September 2011 meldete die Fuldaer Zeitung: „Regina Blatz vom TV Salmünster hat beim 1. **Seenlandmarathon** in Mittelfranken als Gesamtsiegerin der Frauen groß aufgetrumpft.“ Und Regina berichtete: „Auf das Warmlaufen vor dem Start habe ich verzichtet, da es in Strömen regnete...Es wurde mir richtig kalt und ich wollte nur noch so schnell wie möglich ins Ziel“.

Im September 2012 reiste Regina Blatz im Trikot des TuS Griesheim erneut an den Brombachsee - im Fränkischen Seenland etwa 50 Kilometer südlich von Nürnberg gelegen. Und so erlebte sie diesmal den Lauf und ihren erneuten Sieg:

„Mein Mann Hermann und ich reisten bereits am Samstag nach Pleinfeld an. Am Sonntagmorgen pünktlich um 9 Uhr fiel der Startschuss. Der große Landschaftsmarathon in Altmühlfranken wurde dieses Jahr erstmals am Festplatz in Pleinfeld gestartet. Hermann lief selbst nicht mit, sondern verpflegte und motivierte mich an der Strecke als mein persönlicher Betreuer. 2011 hatte ich diesen Lauf bei strömendem Regen gewonnen und war somit dieses Jahr Titelverteidigerin. 2012 durften wir Marathonläufer bei herrlichem Spätsommerwetter zweimal den Großen Brombachsee umrunden. Die profilierte Strecke mit einigen Höhenmetern verläuft auf Uferwegen.



Gine Enenkel, die am Ende zweite Frau, überholte ich bei Kilometer 7, ab diesem Zeitpunkt gab ich die Führung nicht mehr ab. Am Wendepunkt konnte man den Abstand zu seinen Verfolgern gut sehen. Waren es in der ersten Runde ca. 150 m, so hatte ich in der zweiten Runde bei Kilometer 31 einen guten Vorsprung herausgelaufen, im Ziel waren es 7 Minuten.

Doch ab Kilometer 30 fängt ein Marathon erst an. Bis dahin war ich konstant 4:30 Minuten pro Kilometer gelaufen. Doch dieses Jahr hatte ich zu kämpfen. Meine Kräfte ließen immer mehr nach, und ich war übergelukkig, als ich den blauen Teppich des Zieleinlaufs erreichte und mit einem riesigen Applaus vom Publikum empfangen wurde.“ Das Siegerin-Interview 2012 fand nach 3:19:13 Stunden Laufzeit mit umgehängtem Lorbeerkranz im schönsten Sonnenschein statt.



Mit Lorbeerkranz im Sonnenschein beim Siegerinterview mit Moderator Axel Höhn // Siegerehrung: Regina Blatz eingerahmt von Gine Enenkel (Team Salomon) und Anna Roth (Windglutii)

▲ kh 1.10.2012 Bilder: Hermann Blatz

## 7. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile

**Gesa Keßler und Lucas Braun 10-km-Stadtmeister - Bis zu 25 km auf der Leuschnerstraße**

**23.9.12 Griesheim** „Auf flotten Sohlen durch die Zwiebelstadt“ liefen am Zwiebelmarktsonntagmorgen bei der 7. Auflage der **Griesheimer Merck-Zwiebelmeile** knapp 500 Läufer. Auch das Wetter spielte mit und sorgte für optimale Laufbedingungen.



Start des Schülerlaufs 1 km / Start des Hauptlaufs 5 bis 25 km / Am westlichen Wendepunkt

### Schülerläufe: Jan Zelinger vom TuS-LA-Nachwuchs schnellster Schüler

Knapp ging es zu beim Zieleinlauf der Schüler über einen Kilometer. Nicht einmal eine Sekunde trennten den Sieger Jan Zelinger (3:47,5 min) von der TuS-Laufjugend und Max Tertsch vom ASC Darmstadt (3:48,4). Ungewöhnlich, dass mit dessen Schwester Marie Tertsch kurz davor im Lauf der Schülerinnen ein Mädchen mit 3:40,6 Minuten über denselben Kilometer noch schneller war.

Unter den Top Ten bei den Schülerinnen finden sich mit Swenja Hauschild (Fünfte mit 4:08,4), Celina Kötter (Sechste mit 4:10,7) und Lilli Marleen Adler (Neunte mit 4:20,2) gleich drei Nachwuchstalente aus der TuS-Leichtathletik. In den Altersklassen liefen Anja Zelinger (Dritte U8 mit 4:58,7) und Celina Kötter (Zweite U10 mit 4:11,3) auf Podiumsplätze. Bei den Schülern

schaffte es neben Jan Zelinger als Gesamtsieger und Schnellster der U12 auch Simeon Leichtweiß aufs Treppchen, als Dritter der U10 mit 3:56,1 min.

Die 12- bis 16-jährigen Schülerinnen und Schüler starteten gemeinsam über zwei Kilometer. Einen Dreifacherfolg des TuS-Nachwuchses verhinderte allein der 16-jährige Lukas Reiter vom ASC Darmstadt, der mit großem Vorsprung nach 6:25,3 min ins Ziel lief. Es folgten U16-Sieger Günther Leon (6:46,5), U14-Sieger Maximilian Hammann (7:13,5) und mit Annika Koch (U14) das schnellste Mädchen (7:31,7). Als Einlaufsiebter folgte mit Lukas Wehrstein der U14-Dritte (7:50,8), während sein Bruder Johannes als U16-Dritter 8:00,8 Minuten unterwegs war.

### **Hauptlauf: 300 Läufer starteten gemeinsam über 5 Distanzen**

Einem Rückgang bei den Schülerzahlen steht ein leichter Anstieg beim Hauptlauf mit seinen fünf Distanzen zwischen 5 und 25 km gegenüber.

Für die Griesheimer Bürger am wichtigsten war die Strecke über 4 Runden, denn hier wurden erneut die **Griesheimer Stadtmeister über 10 km** ermittelt. In diesem Jahr ließen hier die TuS-Leichtathleten nichts anbrennen und holten sich beide Titel. Stadtmeisterin 2012 ist Gesa Keßler mit 44:05 Minuten vor Nurdan Ölmez mit persönlicher Bestzeit von 51:14 und Tanja Hammann in ihrem ersten 10-km-Lauf mit 51:14 min. Neuer Stadtmeister bei den Männern wurde Lucas Braun mit 36:41 vor Olaf Koch mit 37:00 min, beide starten noch in der Jugendklasse und sind auch als Triathleten erfolgreich.

Noch ein Koch, nämlich Torben, sicherte sich derweil im harten Endspurt gegen Ex-TuSler Eric Kappes den dritten Platz (und U18-Sieg) über **5 Kilometer**. Auch hier sammelten die TuS-Leichtathleten viele Podiumsplätze in den Altersklassen: Aslan Öztürk gewann die M20 in 20:25 min, Sebastian Theil lief als U18-Dritter 20:56, Katharina Zöller behauptete sich als Dritte der U18 mit 21:58 knapp vor ihrer Schwester Johanna (22:02). Astrid Schrädt siegte in der W45 mit 28:06.

Am beliebtesten ist und bleibt die **10-km**-Strecke mit 168 Zieleinläufen und zahlreichen Altersklassensiegen für die TuS-Athleten. Stadtmeister Lucas Braun gewann die U18 in 36:41. Burkhardt Dominik siegte mit 38:10 in der M35. Marion Peters-Karbstein, vierte Frau im Gesamteinlauf, dominierte die W45 mit im persönlichen Bestzeitbereich liegenden 42:11 min. Eine erstaunliche Leistung, da sie tags zuvor beim Rodheimer Volkslauf über ebenfalls 10 km um Mainlaufcup-Punkte kämpfte und auf hügeligem Terrain mit 43:55 schon Einlaufzweite war. Ges Keßler schließlich gewann in 44:05 min neben der Griesheimer Stadtmeisterschaft auch die W35 in der allgemeinen 10-km-Wertung.

Für die **15 Kilometer**, zu laufen in 6 Runden, entschieden sich 18 Teilnehmer. Hier gewann TuS-Langstreckler Oliver Seip mit 1:08:25 Std. die M50. Nicola di Nisio lief mit 1:08:44 auf den zweiten Platz der M40. Denselben Platz erreichte Ulrich Lühr von den TuS-Radsportlern in der M45 mit 1:30:50.

Spätestens als die 15-km-Läufer im Ziel waren, wurde es auf der 2,5-km-Rundstrecke doch etwas einsam. Was die Langstreckler über 20 und 25 km aber nicht von guter Laune und flotten Zeiten abhielt. Speziell die selten angebotenen 25 km nutzten engagierte Marathonläufer gerne als ideale Trainingsdistanz für die kommenden Herbstmarathons. So nahm Karin Risch (zweite Frau und M65-Siegerin mit 1:58:55 Std.) das Angebot im Rahmen der Vorbereitung auf den München-Marathon am 14.10. ebenso gerne an wie 25-km-Sieger Manfred Gertig (1:38:14) von der BSG Merck, sein Ziel ist der Frankfurt-Marathon. Und „ich mag solche Kurse, nur die Wendepunkte waren jedes Mal hart“, verriet er im Gespräch mit Organisationschef Thomas Zöller. Für ihn wiederum war das Angebot mit 5 Streckenlängen „einen Versuch wert, aber wir werden wohl zu den alten Distanzen zurückkehren.“

Einziger TuS-Läufer über **20 km** war Vielstarter Georg Fischer, er kam mit 1:30:15 als Zweiter der M50 ins Ziel. Zahlreiche TuS-Langstreckler nutzten dagegen das **25-km**-Angebot. Niels Vossel gewann die M35 mit 1:42:41, Matthias Fengler kam mit 1:46:05 als M45-Zweiter an, und Alexander Reiss als M40-Dritter benötigte 1:46:15. Platz Zwei in der M50 sicherte sich Peter Krichbaum (1:49:33) zeitgleich mit Halil Ölmez (3./M45). Wobei Halil die ersten 10 km „auf Bestzeit“ lief, flotte 39:15 erzielte und die folgenden 15 km als Trainingslauf für den Frankfurt-Marathon im angepassten Tempo zurücklegte. Eine flotte Zeit legte auch Marius Mohr mit 1:55:05 bei seinem ersten 25er hin.

## Danke Stadt Griesheim

Schon kurz nach 12 Uhr waren die Letzten im Ziel, so dass die laufbedingte Sperrung der Wilhelm-Leuschnerstraße zügig aufgehoben werden konnte. Der Dank der Veranstalter gilt hier wie immer allen helfenden Händen und Füßen, der großzügigen Unterstützung der Stadt Griesheim, dem Griesheimer Bauhof, dem Sanitätsdienst und vielen mehr.

📅 kh 27.9.2012 Bilder: [Thomas Zöller](#) [Alle Ergebnisse in einer pdf](#)

---

## Neu-Isenburg: Marion Peters-Karbstein in Bestform - Bessungen: Michael Obst in Siegerlaune

**16.9.12 Neu-Isenburg** „Ein perfekter Lauf für mich!“ freute sich TuS-Langstrecklerin Marion Peters-Karbstein am Sonntag beim **Hugenottenlauf** in Neu-Isenburg. Nach sieben gleichmäßig gelaufenen Kilometern konnte sie auf den drei Schlusskilometern noch zulegen und mit persönlicher Bestzeit ins Ziel laufen. 42:07,1 Minuten lautet ihre neue Bestmarke auf vermessenen 10 Kilometern. Der deutliche Sieg in der W45 war ihr nicht zu nehmen, und im Gesamtfeld als zweite Frau weit vorne zu finden. Da gerieten die erlaufenen Punkte für den Main-Lauf-Cup fast zur Nebensache...

**15.9.12 Bessungen** „Genau 10 Jahre nach meinem ersten Erfolg in Bessungen gab es gestern zum zweiten Mal den Pokal“, verriet Michael Obst nach seinem überlegenen Sieg in seinem Heimatlauf am Samstagnachmittag. Rund um den Bessunger Orangeriegarten feierte Michael im Hauptrennen des **Bessunger Stadteillaufs** im TuS-Trikot über 10 Kilometer in 33:25 Minuten einen überlegenen Sieg vor dem für die Software AG startenden Stefan Schütz. Einen gelungenen Vorbereitungslauf absolvierte Michael am 5. September beim Abendsportfest in Pfungstadt. Auf der Unterdistanz über 3000 Meter war er 9:38,75 min unterwegs.

Noch mehr TuS-Langstreckler zeigten sich in Bessungen in guter Form. Sascha Sieverding als Einlaufsechster in 36:02 min lief in der M40 dennoch „nur“ auf den ungeliebten vierten Platz. Martin Franzke und Matthias Fengler, ebenfalls M40, erreichten mit 38:39 bzw. 38:49 die AK-Plätze 8 und 9. Und im grünen Trikot vom FRIZZ Magazin Darmstadt lief es für Birgit Adler besonders gut. Mit 48:30 min lief sie mit Jahresbestzeit auf W40-Platz 2. Im Jedermannslauf über 5,3 km kam Jörg Hammann in 21:06 als Sechster ins Ziel.

Auch die TuS-Schüler wussten in der Orangerie zu überzeugen. So setzte sich Leon Günther im Schülerrennen über 1800 Meter mit 6:03 min vor Sven Lorenz (ASC Darmstadt) und TuS-Trainingspartner Max Hammann (6:11) durch. Bei den Schülerinnen über dieselbe Distanz lief Annika Koch mit 6:38 auf den zweiten Platz, während Sonja Marie Weber mit 9:09 benötigte (17./W11).



Ein Pokal, der Freude macht: Michael Obst erhielt ihn als Sieger des Bessunger

## AK-Siege bei der Doppel-8 - Staffelerfolg für die „Tus All Stars“ in Heppenheim

**9.9.12 Erzhausen** „Fast ein Heimatlauf“ ist für die im benachbarten Langen wohnende Marion Peters-Karbstein der **Heegbachlauf** in Erzhausen. Bei Königswetter überzeugte sie auf der „Doppel-8“ über 6,4 km als zweite Frau und W45-Siegerin in 26:45 min. M40-Sieger Sascha Sieverding lief als Gesamtvierter flotte 23:51 min. Auch Matthias Fengler stand mit 25:36 als M45-Dritter auf dem Podium, ebenso wie Marius Mohr in der M30 (26:36) und Heinz-Otto Iffland in der M50 (27:32). Kurz vor ihm lief Aslan Öztürk als Fünfter der M20 ins Ziel (27:24).

Die M60 gewann Rudolf Ziegler mit großem Vorsprung in 28:05 min. Im Schülerlauf über 2,1 km starteten zwei Tage nach dem Heppenheimer Altstadtlauf Loreen und Michelle Dasler erneut. Michelle war in der W12 mit 9:02 auf dem dritten Platz erfolgreich, Schwester Loreen erreichte in der W10 mit 10:37 min einen guten fünften Platz.

**7.9.12 Heppenheim** Großer Beliebtheit bei den jüngeren und älteren TuS-Läufern erfreut sich der **Heppenheimer Altstadtlauf**. Während der Hauptlauf über 7,8 km mit Kopfsteinpflaster, Treppenstufen und Steigungen garniert ist („wenn man die Strecke nicht kennt, ist sie brutal“), bleiben die Schülerläufe auf einem flachen Rundkurs am Rande der Fußgängerzone. Sehr gut angenommen mit über 500 Zieleinläufen wurden vor allem die Schülerläufe auf dem neu konzipierten Rundkurs. Beim 1-km-Lauf für die Jüngeren holte sich Loreen Dasler bei den C-Schülerinnen nur wenige Sekunden hinter dem Führungsduo mit 3:54 min den dritten Platz. Im Lauf über 2 Kilometer war ihre Schwester Michelle als Sechste im Gesamteinlauf schnellstes Mädchen mit 7:23 Minuten.

Vom Hauptlauf in Heppenheim berichtet Ute Diefenbach:



„Das TuS Griesheim Damen-Trio „All Stars“ mit Startläuferin Ute Diefenbach, Mittelläuferin Astrid Schrädt und Schlussläuferin Petra Bischof erzielte gemeinsam beim Heppenheimer Altstadtlauf in der Staffelerwertung des Mitterle-Firmenlaufs mit 38:21 Minuten einen hervorragenden zweiten Platz. Nur 11 Sekunden fehlten auf die deutlich jüngeren Mädchen aus dem Sportpark Team Kavitation.

Am Freitagabend des 7.9. pünktlich um 19:50 Uhr machten sich 150 schnelle Läufer und Läuferinnen auf den Weg durch die Heppenheimer Altstadt. Der anspruchsvolle Rundkurs mit Start „Am Südlichen Graben“ verlief erst durch die Fußgängerzone, dann weiter über Kopfsteinpflaster zu den touristischen Sehenswürdigkeiten wie Marktplatz, vorbei an alten Fachwerkhäusern mit ihren Weinkellern und - nicht zu vergessen - die 25 steilen Treppenstufen hinauf zur Stadtkirche, bevor es dann wieder bergab zu Start und Ziel ging.

Besondere Herausforderung für die Sportler war die einsetzende Dunkelheit, was das Laufen auf dem Kopfsteinpflaster mit seinen Unebenheiten zusätzlich erschwerte. Die Staffel-Läufer mussten diese Strecke je zweimal, die 7,8-Kilometer-Läufer 6-mal überwinden.

Auf der vollen Distanz dabei waren vom TuS Griesheim Dominik Burkhardt, der sich in 26:01 min den Gesamtsieg und den M35-Sieg sicherte. Sascha Sieverding erreichte das Ziel in 29:29 min und war damit Fünfter seiner AK M40. Nils Vossel folgte kurz darauf in 30:12 min und wurde Sechster in seiner stark besetzten AK M35. Klaus Roth, der in der M 45 startete, überquerte in 31:58 min die Ziellinie und wurde Vierter seiner Altersklasse M45."

 **kh 17.9.2012 Bilder: Adler (1) Obst (1) Diefenbach (1)**

---

## **Michael Obst gewinnt City-Zehner-Premiere in Darmstadt Cathrin Wälzlein läuft Halbmarathonbestzeit - AK-Siege für Regina Blatz und Marion Peters-Karbstein**

Schon wieder liegt ein äußerst wettkampfreiches Wochenende hinter uns. Mittendrin und nicht selten vorneweg sind die TuS-Leichtathleten gelaufen, an diesem Wochenende an den vier Wettkampfstätten in Darmstadt, Mühlheim, Fulda und Semd.

**2.9.12 Darmstadt** Mit den neuen Strecken beim **Darmstadt Marathon** - weg vom Landschaftslauf, hin zum Stadttrennen - freundeten sich die meisten Teilnehmer schnell an. „Die Läufer freuten sich auf verkürzter Runde über die Stimmung. Das Profil blieb anspruchsvoll“, bilanziert das Darmstädter Echo. TuS-Langstreckler Michael Obst sieht es genau so: „Die Strecke ist schöner als die durch den Wald, weil einfach mehr los ist“. Und das Wetter spielte auch mit.

Während der namensgebende Marathonlauf am Sonntagvormittag mit 151 Zieleinläufen nach wie vor eher schwachen Zuspruch fand, tummelten sich beim SEAT-**Halbmarathon** knapp 1000 Laufwillige. Für die TuS-Langstreckler gab es gleich vier Podiumsplatzierungen. Halil Ölmez lief in der M45 als schnellster TuS-Halbmarathoner mit 1:29:05 auf Platz 3. Zweite Plätze erzielten in der M50 Peter Krichbaum mit 1:30:15, in der M55 Reinhold Pfeifer mit 1:37:35 und Susanne Cyll in der W50 mit 1:55:33 Stunden. Gute Zeiten auf Darmstadts hügeligem Terrain mit 60 Höhenmetern pro Runde erliefen sich auch Klaus Roth in der M45 (1:35:30), Lutz Lindig (1:39:53, ebenfalls M45), Rainer Jokisch in der M50 (1:45:04), und in der M60 Gottfried Glöckner mit 1:48:36 Std. Die Mannschaft Krichbaum/Pfeifer/Jokisch erreichte hinter den Merck Runners einen erfreulichen zweiten Platz.

Neu im Programm war der **City-Zehner**, der in Wirklichkeit ein Lauf über 10,8 km mit bestenlistentauglicher Zwischenzeitmessung exakt bei Kilometer 10 ist. Nicht wenige Läufer machten nur bis zur 10-km-Marke ernst und ließen es dann bis ins echte Ziel im Bürgerparkstadion austrudeln. So gab Axel Seipel (47:17 min, 10-km-Split 43:19) seine führende Position in der M60 an den Darmstädter Helmut Meyer ab, und auch Benjamin Dornhoff (47:19, mit 38:57 drittbester 10-km-Split) ließ auf den letzten 800 Metern etliche Plätze liegen. Nicht beirren ließ sich Michael Obst, der die Premiere des City-Zehners in 38:14 für 10,8 km (10-km-Durchgangszeit 35:26) mit über zwei Minuten Vorsprung für sich entschied.



Fotostrecke Darmstadt (Halb)marathon + City-Zehner (Click to Enlarge)



Die TuS-Laufjugend hatte ihren Auftritt bereits am Samstagnachmittag bei den **Minimarathon**-Läufen. Leon Günther gewann als 14-Jähriger den Lauf der Jahrgänge 1994 bis 1997 über 4,2 km in flotten 14:48 min mit über einer Minute Vorsprung. Bei den Triathleten zählt Leon zu den Top Ten seiner Altersklasse in Hessen. Den zweiten Platz in der M14 erreichte Johannes Wehrstein mit 18:30 min. Ebenfalls Zweite wurde in der W14 Michelle Dasler mit 18:35.

2,3 km hatten die Jahrgänge 1998 bis 2001 im Bürgerpark Nord zu laufen. Im 83 junge Männer starken Feld demonstrierten Max Hammann (M13, 8:37 min) und Lukas Wehrstein (M12, 8:51) als Einlaufzweite und -dritte ihre Schnelligkeit. Leon Steinmann war mit 10:02 der dritte TuS-Starter im Bunde. Die jüngsten Jahrgänge hatten 1,3 km zurückzulegen. Hier starteten für die TuS-Laufjugend der erst 7-jährige Noa Hertweck (7:47) und Logan Patterson (M8, 8:46).

**2.9.12 Fulda** Mit neuer persönlicher Bestzeit vom **Fulda-Halbmarathon** zurückgekehrt ist Cathrin Wälzlein. „Mit 1:39:21 war ich ganze 100 Sekunden schneller als im Mai in Mainz“, zeigte Cathrin ihre Freude über die Zeit und den fünften Platz in der weiblichen Hauptklasse. „Letztes Jahr bin ich in Fulda ganz spontan „aus Spaß“ meinen ersten Laufwettkampf überhaupt gelaufen, nachdem ich ganze 9 Wochen überhaupt erst am Laufen war. Dieses Jahr war ich fast 26min schneller!“

**2.9.12 Mühlheim-Dietesheim** Beim internationalen **Volkslauf** in Mühlheim-Dietesheim galt es für die schnellen TuS-Langstrecklerinnen Regina Blatz und Marion Peters-Karbstein darum, weitere Punkte für den Rosbacher Main-Lauf-Cup zu sammeln. Mit ihren Altersklassensiegen auf der 10-km-Strecke rund um das Naherholungsgebiet - laut Ausschreibung „eine der schönsten und waldreichsten Laufstrecken Hessens“ - ist es beiden optimal gelungen. Regina

Blatz (W50-Siegerin und zweite Frau insgesamt) zeigte mit 41:46 gute Form ebenso wie Marion Peters-Karbstein als vierte Frau und W45-Siegerin in 42:32 min. Zudem lief Rudolf Ziegler in der M60 mit 44:48 auf Podiumsplatz 3. Hermann Blatz bevorzugte in Mühlheim die Halbmarathondistanz und erreichte ebenfalls in der M60 Podiumsplatz 2 mit 1:44:24.

**31.8.12 Semd** „Der Lauf ist vorbei, die Erinnerung wird niemals sterben.“ Auch für die 3. Austragung des **Marouan-Graine-Gedächtnislaufs** gelten diese Worte auf der Homepage des Maru-Laufs unvermindert. Im September 2010 hat Abdel Graine als überregional bekannter und beliebter Langstreckenläufer diesen Lauf erstmals organisiert - zum Gedenken an seinen Sohn Marouan, den die Familie Graine am 19.9.2009 mit 10 Jahren völlig unerwartet wegen eines seltenen, angeborenen Herzfehlers verlor. Nach wie vor erfreut sich der Lauf großen Zuspruchs, nach wie vor ist es ein Wohltätigkeitslauf zugunsten der Kinderherzstiftung.

Ergebnisse sind bei einem Lauf für eine gute Sache eher Nebensache. Fast alles, was in der Region Rang und Namen hat, findet man der Ergebnisliste, vielen war die (An)teilnahme wichtiger als der Wettkampfgedanke. Abdel Graine selbst lief die 10km in 38:23 min, im „Danke Semd - Danke Läufer“-Tshirt und in Begleitung von Dominik Burkhardt, Stephan Beenken und Markus Fischer. Vor diesem Quartett liefen nur Andreas Kopp (34:46) und die beiden TuS Griesheimer Michael Obst (35:22) und Björn Kuttich (35:40) ins Ziel. Allein über 30 TuS-Läuferinnen und -Läufer wurden auf den 1-km-, 5-km- und 10-km-Strecken gezählt. Besonders im Jugend- und Schülerbereich zeigte der TuS Dominanz. Über 5 km kämpften die Brüder Olaf und Torben Koch um den Sieg, Olaf gewann in 18:03 mit 9 Sekunden Vorsprung. Katharina Zöller war mit 22:05 die schnellste weibliche Jugendliche. Und Torben Koch siegte zuvor im Schülerlauf über etwa einen Kilometer in 5:18 min vor Leon Günther und Max Hammann.



kh 5.9.2012 Bilder: Dasler (1) Mohr (11) Obst (1)

---

## **Griesheimer Merck-Zwiebelmeile - Laufen zwischen 5 und 25 Kilometer**

### **7. Auflage am Zwiebelmarktsonntag - Schülerläufe - 10-km-Stadtmeisterschaften**

„Griesheimer Merck-Zwiebelmeile - Laufspaß für Jung und Alt - Geburt eines neuen Herbstklassikers!“ So las man im Griesheimer Anzeiger im September 2006. In wenigen Tagen, am Zwiebelmarktsonntag 2012, geht die Zwiebelmeile in die siebente Runde - als Herbstklassiker und ergänzt um einige Neuheiten, die auf den anderen Griesheimer Laufklassiker zurückgehen: den Straßenlauf am Buß- und Betttag.

Lang lang ist es her, da wurde in Griesheim am Buß- und Betttag 25 Kilometer gerannt. Zuletzt im Jahr 1992. 20 Jahre später, am 23. September 2012 greift das Zwiebelmeilen-Orgateam der TuS-Leichtathleten die alte Tradition wieder auf. Die Griesheimer Merck-Zwiebelmeile erstreckt sich nun über fünf Distanzen. Zwischen 5 und 25 Kilometer lautet das neue Laufspektrum. Seit jeher ist der 25-er schließlich die ideale Laufdistanz zur Vorbereitung auf einen Herbst-Marathon. Dazu kommen wie gewohnt die Schülerläufe über 1 und 2 km.

### **Wann läuft was?**

Der erste Lauf für die Schülerinnen bis 11 Jahre über 1 km startet bereits um 8.50 Uhr, um 9.00 folgen die Schüler bis 11 Jahren ebenfalls über 1 km. Um 9.20 Uhr ertönt der Startschuss über 2 km für die älteren Schülerinnen und Schüler.

Um 9.30 Uhr erfolgt der gemeinsame Start der Jugend, Frauen und Männer aller Altersklassen über 5 km (2 Runden), 10 km (4 Runden), 15 km (6 Runden), 20 km (8 Runden) und 25 km (10 Runden). „Die 10 km und die klassischen 25 km werden im Pfungstädter Laufcup gewertet“, erläutert Thomas Zöller. „Die Zwiebelmeile ist die 14. und letzte Veranstaltung des Laufcups 2012, so dass es hier für Viele um wertvolle Punkte geht, die in der Cupwertung über Sieg oder Platz entscheiden.“

Über 10 km werden erneut die Griesheimer Stadtmeister gesucht. Teilnahmeberechtigt bei den Stadtmeisterschaften sind alle Griesheimer Bürger, die Titelverteidiger heißen Felix Tramberend und Beate Müller-Wenzel.

Darüber hinaus werden auch in diesem Jahr die Meister der HLV-Region Hessen Süd und des HLV-Kreises Darmstadt-Dieburg im 10-km-Straßenlauf ermittelt. Die Zwiebelmeile ist zudem Bestandteil der AOK-Laufserie, hier können sich AOK-Mitglieder durch ihre Teilnahme Bonuspunkte sichern.

### Wo anmelden?

Meldungen werden online unter [www.zwiebelmeile.de](http://www.zwiebelmeile.de) bis zum 21.9. angenommen. Kurzentschlossene können bis 30 Minuten vor dem Start nachmelden. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim freut sich auf Ihre Teilnahme am Herbst-Highlight in der Griesheimer Straßenlaufszene.

### Anwohnerinfo

Ein wichtige Anwohnerinfo: während der Laufveranstaltung (etwa 8.15 bis 12.00 Uhr) ist die Wilhelm-Leuschner-Straße im Bereich zwischen Friedrich-Ebert-Straße und Jahnstraße für den Verkehr gesperrt und kann auch nicht überquert werden. Die Jahnstraße selbst ist frei. Wir bitten die Anwohner um Verständnis.



#### 7. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile am Sonntag, 23. September Laufen auf der Zwiebelmeile - Feiern auf dem Zwiebelmarkt

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

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

**8.50 Uhr** Schülerinnen bis 11 Jahre: 1 km (4 Euro)

**9.00 Uhr** Schüler bis 11 Jahre: 1 km (4 Euro)

**9.20 Uhr** Schülerinnen/Schüler/Jugend ab 12 bis 17 Jahre: 2 km (4 Euro)

**10.00 Uhr** Hauptlauf ab 16 Jahre:

5 km (2 Runden), 10 km (4 Runden), 15 km (6 Runden) jeweils 8 Euro,

20 km (8 Runden), 25 km (10 Runden) jeweils 10 Euro

Vermessene, bestenlistenfähige, flache, asphaltierte Wendepunktstrecke

**Nachmeldungen:** plus 2 Euro

**Siegerehrungen:** zeitnah im Zielbereich

**Wertungen:**

10 km + 25 km: Einzelwertung/Siegerehrung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

5/15/20 km: Einzelwertung/Siegerehrung Gesamteinlauf

6. Griesheimer Stadtmeisterschaften im 10-km-Straßenlauf

Meisterschaften der HLV-Region Südhessen im 10-km-Straßenlauf

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

14. und letzter Wertungslauf im Pfungstädter Laufcup 2012 (10 km und 25 km)

## Tolle Erfolge der TuS-Leichtathletikkids bei den Kreismehrkampfmeisterschaften in Langen

**Langen 25./26.8.12** Bei viel Sonnenschein gingen am ersten Wettkampftag der **Kreismehrkampfmeisterschaften in Langen** die jüngsten Leichtathleten an den Start. In



der M8 holte sich Niklas Haßa (Bild links) mit 608 Punkten den Vize-Kreismeistertitel im **Dreikampf**. Mit 3,05 m erreichte er im Weitsprung seine persönliche Bestleistung. Moritz Seitner startete mit dem Ballwurf und erreichte mit 21 Metern seine persönliche Bestweite. Mit 549 Punkten schaffte er es auf Platz 8. Logan Patterson erzielte mit 517 Punkten den 9. Platz. In der M9 holte sich Simeon Leichtweiß mit 827 Punkten den 3. Platz, gefolgt von Marius Hartig, der mit 770 Punkten Platz 5 erreichte. Erik Keth erreichte mit 688 Punkten Platz 9. In der Mannschaftswertung schaffte es das Trio mit dem 2. Platz und 2285 Punkten aufs Treppchen.

Auch zwei Mädels waren am Start. In der W8 erreichte Jule Liebl bei ihrem ersten Wettkampf den 8. Platz mit 649 Punkten. In der W9 erzielte Lena Schäfer mit 872 Punkten einen guten 4. Platz.

Am Sonntag, dem zweiten Wettkampftag, spielte das Wetter dann leider nicht mehr so mit. Trotz allem war es ein sehr erfolgreicher Tag. Bei den Mehrkämpfer/innen begann der **Vierkampf**. In der M10 schaffte Leander Seitner mit 1100 Punkten den 3. Platz. In der M11 ging Daniel Wurm an den Start. Er holte sich mit 1392 Punkten den Kreismeistertitel. In der M12 schaffte auch Leon Steinmann den Sprung aufs obere Treppchen. Er holte sich mit



1508 Punkten verdient den Kreismeistertitel. Beim Hochsprung schaffte er mit übersprungenen 1,44 m seinen persönlichen Rekord.

Zu acht in Langen: das junge Mehrkampfteam vom TuS Griesheim:

Lena Schäfer, Jule Liebl, Logan Patterson, Niklas Haßa, Erik Keth, Marius Hartig, Moritz Seitner,  
Simeon Leichtweiß

In der W11 holte Eva Frankfurth mit 1600 Punkten den dritten Kreismeistertitel des Tages. Sina Wissmann erreichte mit 1431 Punkten Platz.4. Anna Schottenheimer platzierte sich mit 1331 Punkten auf Platz 7, gefolgt von Louisa Rampoldt mit 1272 Punkten auf Platz 8. Marcia Barthel erreichte mit 1208 Punkten Platz 10. Zum krönenden Abschluss holten sich die TuS-Mehrkämpferinnen der U12 mit deutlichem Punktevorsprung den Kreismeistertitel in der Mannschaftswertung.

kh 31.8.2012 Bilder: Andrea Haßa

---

## **10km-Ute Diefenbach läuft im Land der Maare und Vulkane beim Maar-Mosel-Halbmarathon**

**25.8.12 Daun/Eifel** Das muss man doch mal gesehen haben! Laufen im größten zusammenhängenden Maargebiet Europas. Daun - Schalkenmehren - Gillenfeld.

Bei 24° und leicht bewölktem Himmel wären die Bedingungen für einen Halbmarathon (21,1km) gar nicht so schlecht, wenn da nicht dieser stürmische Gegenwind und immer wieder diese langgezogenen Anstiege gewesen wären.

Am 25. August 2012 pünktlich um 18 Uhr starteten 402 Halbmarathonis in Daun, einem wunderschönen kleinen Kreisstädtchen Richtung Schalkenmehren. Na dann, ich würde sagen „mit Power durch die Vulkaneifel“.



Auf dem Maare-Mosel Radweg liefen wir ca. 4 Kilometer langsam ansteigend zu einem 600 Meter langen ehemaligen Eisenbahntunnel, um dann zur ersten Getränkestation zu gelangen. Nach einem kräftigen Schluck Wasser und dem Anfeuchten des mitgeführten Schwamms konnte ich die erste kräftige Steigung (6,5 Prozent) locker überwinden. Die ersten Läufer fingen bereits hier schon an zu gehen, na vielleicht doch zu schnell losgelaufen?

Bei Kilometer 9 verließen wir den Maare-Mosel-Radweg und liefen weiter über Waldwege und schmale Pfade, die sich serpentinähnlich durch die Landschaft schlängelten. Wenn man auf der Anhöhe war, konnte man weit unten schon die schnellsten Läufer sehen, und ich ahnte, was mich da noch erwarten würde.

Die Schleifen führten durch das Naturschutzgebiet Mürmes, zum Schalkenmehrener Maar. Es war von oben sehr schön anzusehen. Ein Vulkankrater mit grünlich schimmerndem Wasser gefüllt. Kilometer 15 war erreicht. Vereinzelt waren Fans an der Strecke und sprachen uns Mut zu. „Durchhalten, es ist nicht mehr weit“ hat sogar ein Witzbold gerufen. Noch gut 6 Kilometer und die nächste Steigung schon in Sicht.

Zurück auf dem Radweg war ich jetzt warm und hatte richtig Spaß am Laufen. Meine Zeit war gekommen, ich überholte jede Menge Läufer und Läuferinnen. Bei Kilometer 18 anhalten, schnell einen Becher Cola trinken und mit großen Schritten in Richtung Gillenfeld. Ich hörte bereits den Zielsprecher und die Musik. So, jetzt war es nicht mehr weit! Ein kurzer Endspurt und die Ziellinie war überquert.

Ein zufriedenes Lächeln huschte über mein Gesicht. Für diese äußerst anspruchsvolle Strecke benötigte ich 1:52:49 Stunden. In der Altersklasse W 50 belegte ich einen hervorragenden 6. Platz, von allen Halbmarathonläuferinnen (104) war ich als 20. im Ziel.

kh 31.8.2012 Bilder: Diefenbach

---

## 10km-Hessentitel für Regina Blatz in Marburg Südhessentitel für die W40-Staffel in Bürstadt

26.8.12 [Marburg](#) Hessens schnellste W50-Läuferin im 10-km-Straßenlauf heißt Regina



Blatz. Auf den [sieben Runden des Marburger Stadtlaufs](#) mit einer langgezogenen leichten Steigung pro Runde hatte sie von Anfang an alles im Griff. „Jedesmal am Wendepunkt konnte ich mich überzeugen, dass der Vorsprung vor der Kasselerin Astrid Bardenheuer, meiner ärgsten Konkurrentin, ausreichend ist.“ Mit 41:40 Minuten betrug ihr Vorsprung im Ziel der **Hessischen Straßenlaufmeisterschaften** 36 Sekunden. Es war Reginas dritter Streich in ihrem ersten Jahr beim TuS Griesheim, auf zwei zweite Plätze bei den Hessischen Berglaufmeisterschaften am Melibokus und bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Ohrdruf lief sie nun am Sonntagvormittag zum Hessentitel.

26.8.12 [Egelsbach](#) 34 Jahre Erfahrung haben die Ausrichter des **Koberstädter Waldmarathons** mit Halbmarathon- und 10-km-Lauf gesammelt. Während beim Marathon und Halbmarathon alles planmäßig verlief, kam es beim 10-km-Lauf zu einem erstaunlichen Lapsus: weil die 10-km-Läufer ohne Führungsfahrrad auf die Strecke geschickt wurden, folgten die Spitzengruppen bereits nach etwa einem Kilometer prompt den falschen (nicht für die

Laufstrecke geltenden) Pfeilen und legten je nach Gruppe bis zu 12 km zurück. Erst TuS-Athletin Marion Peters-Karbstein als Streckenkundige führte das hinter ihr liegende Feld gemeinsam mit Irene Bell von der LG BSN schnellstmöglich auf die richtige Strecke. So kam es, dass Irene Bell nach 44:32 Minuten das Ziel im Egelsbacher Stadion als Allererste erreichte, unmittelbar vor dem ersten Mann und vor Marion Peters-Karbstein mit 44:53 min.

Die beiden Frauen hatten etwa 10,5 km zurückgelegt, so dass sich Marion als W45-Siegerin immerhin über ihre starke Laufleistung freuen konnte. Auch für Sascha Sieverding war der verlängerte Zehner ärgerlich, er erscheint in der Ergebnisliste mit 47:06 (für 12 km) auf Position 7 und verlor wertvolle Cup-Punkte für den Pfungstädter Laufcup.

Beim Halbmarathon auf neuer bestenlistenfähiger Strecke lief Ulli Seifert mit 1:46:14 als Dritte der W45 aufs Podium. Alexander Reiss erreichte mit 1:31:24 den vierten Platz in der M40.

**25.8.12 Bürstadt** Meisterehren gab es am Samstagnachmittag auch für die 3x800-m-Staffel der W40. In Bürstadt bei den **Südhessischen Meisterschaften** der Langstaffeln holten sich Petra Bischof, Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann den Titel in 8:52 Minuten.

Die U14-Staffel mit Max Hammann, Leon Steinmann und Nathan Eufinger wurde Vizemeister in 8:06 min über ebenfalls 3x800 Meter. Sie haben lange mit gutem Vorsprung geführt, aber am Ende in einem spannenden Finale den Titel um eine Sekunde verpasst. Die U12-Staffel belegte mit Silas Eufinger, Luca Günther und Jan Zelinger den 5. Platz in 9:56 min.



Nathan Eufinger, Jan Zelinger, Leon Steinmann, Luca Günther, Max Hammann, Silas



Wo ist die Wechselzone? / Max mit großem Vorsprung / Luca

**25.8.12 Schotten** Am Tag vor dem Triumph seiner Frau war Hermann Blatz bei der 15. Auflage des **Schottener Stauseelaufs** am Start. Bei herrlichem Spätsommerwetter mit

zeitweise kräftigem Wind sicherte er sich als Dritter der M60 einen Platz auf dem Halbmarathon-Podium. Auf dem asphaltierten flachen Rundkurs um den Stausee war er 1:48:14 Stunden unterwegs.

**25.8.12 Wixhausen** Neue verkürzte Strecken wurden beim **Wixhäuser Kerblauf** am Samstagnachmittag angeboten. Die 2-km-Runde führt durch das Wohngebiet und durch das freie Feld. Rudolf Ziegler war auf der 6-km-Strecke dabei und kehrte mit 27:34 min und dem Sieg in der M60 zurück.

**26.8.12 Pfungstadt** Nicht vergessen werden darf an diesem wettkampfreichen Wochenende der **Firmentriathlon** rund um das Pfungstädter Schwimmbad. Sehr erfolgreich abgeschnitten haben die beiden Teams von „FRIZZ - Das Magazin“. Das FRIZZ Damenteam, mit acht Läuferinnen und Triathletinnen vom TuS Griesheim, holte unerwartet den ersten Platz und entthronte das seit acht Jahren dominierende MERCK-Team. Das FRIZZ Herrenteam, dem vier TuS-Athleten angehören, erreichte einen starken vierten Platz.



Siegerpokal für das FRIZZ Damenteam beim Pfungstädter Firmentriathlon

kh 29.8.2012 Bilder: [thomas zöller](#)

---

**Senioren-EM in Zittau: Vera Schoormanns schnelle Runde**

**20.8.12 Zittau/Erzgebirge** In Zittau bei den **Europameisterschaften der Seniorinnen und Senioren** vertrat Vera Schoormann die TuS-Farben. Im dritten 400-m-Vorlauf zeigte sie mit 71,76 sec ein tolles Rennen im persönlichen Bestzeitbereich. Hier die Ergebnisse:

EVACS 2012		Organization: LOCAL ORGANIZING COMMITTEE EVACS 2012 - ZITTAU-ZGORZELEC-HRÁDEK N.N.				
18. EUROPÄISCHE SENIOREN LEISTUNGSPHYSIK-MEISTERSCHAFTEN ZITTAU + HOGATYSA / ZGORZELEC + HRÁDEK N.N. 18.-25. AUGUST 2012		<b>400m W45 - RESULTS</b>				
<b>Record</b>	<b>WR</b>	56.15	Marie Lande MATHIEU	PUR	Carolina	1
	<b>ER</b>	57.91	Barbara BLURTON	GBR	Buffalo	2
<b>HEATS - RESULTS</b>						
<a href="#">HOME</a>	<a href="#">List by Category</a>	<a href="#">List by Team</a>	<a href="#">Reports</a>	<a href="#">Res. by category</a>	<a href="#">Res. by Team</a>	<a href="#">Res. by Day</a>
						<a href="#">Ind./Team Ranking</a>
						<a href="#">Medal Table</a>
<b>Heat 1</b>		<b>PHOTOFINISH WEINAU STADIUM - 20 August 2012 - Start Time:</b>				
Pos.	Lane	Bib	Athlete	Year	Cat.	COUNTRY
1	4	3652	MEIER Claudia	1967	W45	SUI SWITZERLAND
2	6	427	ZAPALOVA Erika	1966	W45	CZE CZECH REPUBLIC
3	3	1177	WAKEFIELD Michele	1965	W45	GBR GREAT BRITAIN & NORTH IRELAND
4	2	2565	WOLF Maren	1967	W45	GER GERMANY
5	5	2289	SCHMIDT Susanne	1967	W45	GER GERMANY
<b>Heat 2</b>		<b>PHOTOFINISH WEINAU STADIUM - 20 August 2012 - Start Time:</b>				
Pos.	Lane	Bib	Athlete	Year	Cat.	COUNTRY
1	3	999	BURROWS Tracy	1964	W45	GBR GREAT BRITAIN & NORTH IRELAND
2	6	510	COLAS Esther	1967	W45	ESP SPAIN
3	7	2573	WRZESNIOK Kornelia	1966	W45	GER GERMANY
4	5	1242	BAUER Marion	1967	W45	GER GERMANY
5	4	3542	STUPNITSKAYA Tatiana	1963	W45	RUS RUSSIA
6	2	1276	BEWERSDORFF Christa	1965	W45	GER GERMANY
<b>Heat 3</b>		<b>PHOTOFINISH WEINAU STADIUM - 20 August 2012 - Start Time:</b>				
Pos.	Lane	Bib	Athlete	Year	Cat.	COUNTRY
1	2	1914	LAUTERBACH Kathrin	1966	W45	GER GERMANY
2	6	2701	FINEGAN Geraldine	1965	W45	IRL IRELAND
3	3	2823	GARIBOLDI Vittoriana	1965	W45	ITA ITALY
4	5	1816	KOCH Sonja	1967	W45	GER GERMANY
5	4	2308	SCHOORMANN Vera	1965	W45	GER GERMANY
6	7	1259	BENDER Lubow	1967	W45	GER GERMANY

<b>SUMMARY</b>							WEINAU STA
Pos.	Lane	Bib	Athlete	Year	Cat.	COUNTRY	
1	4	3652	MEIER Claudia	1967	W45	SUI SWITZERLAND	
2	3	999	BURROWS Tracy	1964	W45	GBR GREAT BRITAIN & NORTH IRELAND	
3	2	1914	LAUTERBACH Kathrin	1966	W45	GER GERMANY	
4	6	510	COLAS Esther	1967	W45	ESP SPAIN	
5	6	2701	FINEGAN Geraldine	1965	W45	IRL IRELAND	
6	6	427	ZAPALOVA Erika	1966	W45	CZE CZECH REPUBLIC	
7	3	2823	GARIBOLDI Vittoriana	1965	W45	ITA ITALY	
8	5	1816	KOCH Sonja	1967	W45	GER GERMANY	
9	7	2573	WRZESNIOK Kornelia	1966	W45	GER GERMANY	
10	3	1177	WAKEFIELD Michele	1965	W45	GBR GREAT BRITAIN & NORTH IRELAND	
11	5	1242	BAUER Marion	1967	W45	GER GERMANY	
12	2	2565	WOLF Maren	1967	W45	GER GERMANY	
13	4	2308	SCHOORMANN Vera	1965	W45	GER GERMANY	
14	5	2289	SCHMIDT Susanne	1967	W45	GER GERMANY	
15	7	1259	BENDER Lubow	1967	W45	GER GERMANY	
16	4	3542	STUPNITSKAYA Tatiana	1963	W45	RUS RUSSIA	
17	2	1276	BEWERSDORFF Christa	1965	W45	GER GERMANY	

## Hitzezeit in Roßdorf - Bestzeit in Kirchheim-Bolanden - Cupzeit für Rudolf Ziegler

**18.8.12 [Roßdorf](#)** Hitzeschlacht in Roßdorf - Hitzeprüfung auf Innenstadtasphalt - Eine schweißtreibende Herausforderung für die Hartgesottenen - Sechs profilierte Cityrunden in der Samstagabendhitze...so oder so ähnlich lauten die Schlagzeilen beim Roßdörper Ortskernlauf fast alljährlich. Warum also sollte es bei der 21. Auflage anders sein? Macht nichts - sagten sich immerhin 163 Teilnehmer des 10-km-Laufs und noch einmal so viele Schüler und Jugendliche und trotzten der Rekordhitze von über 35 Grad.

Beim Zehner lief Timo Grub (TV Hergershausen) allen davon und war mit 32:12 min deutlich vor Jens Bäss (Asics Frontrunner, 34:08) und dem Griesheimer Björn Kuttlich im Trikot des Offenbacher LC in 34:37. Ihm folgte als Gesamtvierter der M40-Sieger Michael Obst in 35:22 min.

Bei den Frauen war Gabi Hoffmeister vom Sport Hübner Laufteam in 38:42 min nicht zu schlagen, neben ihr auf dem Podium standen Nina Vabic (TSG Kleinostheim, 39:11) und TuS-Langstrecklerin Regina Blatz als W50-Siegerin mit 41:47. Als Einlaufvierte dominierte Marion Peters-Karbstein mit 42:26 die W40/45. Hermann Blatz sicherte sich in der M60 den zweiten Platz mit 47:04 Minuten.

**11.8.12 [Kirchheim-Bolanden](#)** Michael Hannewald unternahm einen erfolgreichen Ausflug ins pfälzische Kirchheim-Bolanden im Donnersbergkreis. Sein Ziel war der 18. **Residenzfestlauf** am 11. August. Vom Altstadtlauf über 10 km mit anspruchsvollem Profil kehrte er sehr zufrieden mit neuer persönlicher Bestzeit zurück. Mit 43:38 min lief er auf den fünften Platz in seiner Altersklasse.

**19.8.12. [Hambrücken](#)** Selbst Laufdoktor **Rudolf Ziegler** ließ es sich nicht nehmen, am heißesten Tag des Jahres einen Wettkampf zu bestreiten. Der **Hambrücker Lußhardtlauf** nordwestlich von Bruchsal in der baden-württembergischen Oberrheinebene führt auf herrlichen Strecken durch Felder, Wiesen und den schönen Lußhardtwald, vermessen, flach, auf Asphalt und größtenteils befestigten Wegen. Mit 46:53 Minuten erreichte er den Zieleinlauf auf dem roten Teppich als Vierter der M60.

Der Lauf gehört zum neu eingeführten 6 Lauftermine umfassenden badisch-pfälzischen **PDS-Laufcup**. Hier sammelte Rudolf Ziegler bereits am **28. Mai** (Pfungstmontag) beim **Südpfalzlauf in [Rülzheim](#)** erste Cup-Punkte. 47:06 Minuten über 10 flachen, ebenen und vermessenen Waldkilometern brachten ihn auf M60-Platz 9. Beim nächsten Lauf der Serie am **22.7.** in Ubstadt-Weiher beim **Weiherer [Hardtseelauf](#)** über ebenfalls 10 km war er nach 45:11 min im Ziel. Abgerechnet wird der Cup nach dem letzten Lauf am 14.10. in Karlsruhe.

 kh 22.8.2012

---

## Carboo4U Griesheimer Stundenlauf am 8.8.12

Auf den Webseiten von Carboo4U, dem Partner des 4. Carboo4U Griesheimer Stundenlaufs, findet sich der folgende Bericht zur Veranstaltung am 8.8.12 im Griesheimer TuS-Stadion. Zu ergänzen ist, dass im Rahmen des Stundenlaufs die Meister aller Altersklassen des Kreises Darmstadt-Dieburg und der Region Südhessen in dieser Disziplin ermittelt wurden. [Hier](#) gibts alle Ergebnisse.

## Carboo4U – Deine Sporternährung feiert eine magische Laufstunde in Griesheim



Wenn ein Zauber in der Luft liegt und Sie den Laufsport lieben, dann war der **Carboo4U Griesheimer Stundenlauf 2012** eines dieser magischen Momente des Jahres. Ein Lauf, der im besten Sinne, die noch dazugehörige Lauf-Atmosphäre vermittelt feierte seine Premiere in der Laufhochburg Südhessens.

Dabei griffen Carboo4U – Deine Sporternährung! und das Laufteam vom TuS Griesheim die Idee einer Veranstaltungsreihe aus den siebziger und achtziger Jahren auf: Den Stundenlauf. Die Idee: Die meisten Langstreckenläufe werden über eine feste Distanz absolviert, doch wieviele Kilometer in einer Stunde zu bewältigen sind, wissen die wenigsten.

Der Stundenlauf ist eine Langstreckendisziplin in der Leichtathletik, bei der innerhalb einer Stunde möglichst viele Stadionrunden zurückzulegen sind. Er wird in der Gegenwart häufig als Volkslauf-Veranstaltung ausgetragen – abgewandelt auch als Halbstundenlauf und als Stunden-Paarlauf (nur einer muss laufen, gewechselt wird beliebig).



Rund 120 Läuferinnen und Läufer hatten am vergangenen Mittwoch die Möglichkeit genau dies herauszufinden. Der Ort: Die Tartanbahn in Griesheim im TuS-Stadion an der Jahnstraße.

***"Ich weiß nicht, ob das jeder schon mal erlebt hat, einen so genannten 'Magischen Moment', wo man von etwas so fasziniert bzw. gefesselt ist, das in diesem Moment die Zeit still zu stehen scheint. Ein unglaubliches Erlebnis, das einen noch nach Tagen oder gar Wochen bewegt. Diese Griesheimer Veranstaltung war einer dieser Momente in diesem Sommer der Lauf-Fantasie", wie es Dr. Erbil Kurt, Gründer von Carboo4U – Deine Sporternährung!, schwärmerisch formuliert. "Eine Neuorientierung ist im Gange: Weg vom einseitigen Leistungsprinzip hin zu purem Spaß am Laufsport. Das wiederentdeckte Spielerische, das Laufen nur um der Lust am Laufen willen in meiner heimlichen Laufhauptstadt Griesheim", führt Dr. Kurt weiter aus.***

Auch Veranstalter Thomas Zöller zeigte sich mit dem Lauf-Event sehr zufrieden: "Es hat wieder einmal wahnsinnig viel gemacht und ich bin begeistert von der großartigen Resonanz!"



**Damit steht fest:** Einer Wiederholung des Carboo4U Griesheimer Stundenlaufs steht im kommenden Jahr nichts im Wege.

 **carboo4U 14.8.2012** Bilder: [zoeller-foto](#)

---

## Wenn einer eine Reise tut...

...dann kann er was erzählen.

Drum nimm ich Bike und Helm und tät das Reisen wählen (frei nach Matthias Claudius).

Vom Giro dell' Ortles, der Alpentour mit den Mountainbikes rund um den Ortler, den höchsten Berg Südtirols, könnte der TuS-Pressewart wahrlich viel berichten...an dieser Stelle kommen jedoch die daheimgebliebenen TuS-Leichtathleten und ihre laufenden Erlebnisse und Erfolge der vergangenen zwei Wochen zu Wort und Bild.

**5.8.12 Bremerhaven** Regina Blatz, unsere schnelle und vielseitige W50-Langstrecklerin, war am 5. August zu Gast in Bremerhaven, startete beim 8. **Sparda-BankCity Marathon** und gewann das Frauenrennen mit 3:26:03 Stunden. Gut vorbereitet nach dem samstäglichen Läufergottesdienst in der denkmalgeschützten „Großen Kirche“ und angetan von den kreischenden Möwen, die in der ganzen Stadt umherfliegen, berichtet Regina: „Rund 1400 Läufer starteten am Sonntag in der Innenstadt von Bremerhaven um 10 Uhr gemeinsam über 5 km, 10 km, Halbmarathon, 30 km und Marathon. Der Wetterbericht hatte eigentlich Regen gemeldet, aber er setzte nicht ein. Warm war es, bewölkt, und später schien sogar die Sonne. Die Marathonstrecke verlief zwischen Bürgerpark, Innenstadt und Kapitänsviertel. Vier Runden mussten wir laufen. Schon in der ersten Runde überholte ich die spätere Zweitplatzierte Barbara Schwengler und lief mein eigenes Tempo. Nach der zweiten Runde waren die meisten Läufer 10-km- und Halbmarathonläufer im Ziel, so dass ich die letzten beiden Runden alleine lief. Doch die Musik am Straßenrand und das begeisternde Klatschen der Zuschauer war einfach super. So kam ich nach 3:26:03 Std. glücklich als erste Frau ins Ziel. Schade, dass so eine schöne Veranstaltung auf der Marathonstrecke so wenig Zuspruch fand. Es kamen 70 Marathonläufer ins Ziel. Im Gesamteinlauf kam ich auf Platz 8.“



Kein Zieleinlauf ohne Blick auf die eigene Uhr: Regina Blatz, Marathonlaufsiegerin in Bremerhaven

**4.8.12 Gernsheim** TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt wiederholte am Samstagnachmittag seinen Vorjahressieg beim **Gernsheimer Fischerfestlauf**. Nach 33:45 Minuten über 10 Kilometer hatte der Seeheimer im TuS-Trikot fast eine Minute Vorsprung vor der Konkurrenz. Sascha Sieverding zeigte sich als Einlaufachter und Zweiter der M40 mit 37:55 min weiterhin in guter Verfassung. Klaus Roth, unser TuS-ler aus Heppenheim, lief mit 41:32 als Fünfter seiner Altersklasse M45 ins Ziel im Rheinstadion. Direkt am Eingang zum Gernsheimer Fischerfest gelegen, war es nur logisch, dass man sich zur Siegerehrung im großen Festzelt versammelte.



Neben Burkhardt und Sieverding konnte dort auch Rudolf Ziegler auf das Podium steigen. Der M60er lief mit 45:32 min als Zweiter ins Ziel. Marius Mohr kam mit guten 42:18 auf M30-Platz 8. Biggi Adler, einzige weibliche TuS-Starterin, war mit glatten 51:00 min deutlich schneller als vor einem Jahr unterwegs und erreichte W45-Platz 6.

Bei den Jugendläufen ging ferienbedingt nur eine kleine Gruppe der TuS-Laufjugend an den Start der 2-km-Strecke. Für Loreen Dasler, mit 10 Jahren unsere jüngste Starterin, war es der erste Lauf über diese Distanz. Mit einer Zeit von 10:08 min erreichte sie einen guten vierten Platz, ebenso wie in der U14 ihre Schwester Michelle, die mit 8:21 zudem ihre Vorjahreszeit verbessern konnte. Tamara Bischof stürzte beim Start, konnte das Rennen aber fortsetzen und belohnte sich mit dem ersten Platz der U16 mit 9:33 min. Niklas Bischof nahm zum zweiten Mal in Gernsheim teil. Auch er konnte seine Vorjahreszeit verbessern und erreichte als Einlaufachter mit 8:04 min den zweiten Platz in der U12.



Beim Gernsheimer Fischerfestlauf: Biggi „FRIZZ“ Adler, alles im grünen Bereich  
Tamara Bischof auf dem Weg zum Sieg  
Erfolgreiche Laufjugend: Niklas Bischof, Michelle Dasler, Tamara Bischof, Loreen Dasler  
Niklas Bischof kämpferisch

**3.8.12 Ueberau** TuS-Langstreckler Michael Obst heißt der Sieger des 10. **Ueberauer Dorflaufs**. „Ein Gesamtsieg ist immer nett“, freute sich Michael Obst am Freitagabend beim Zieleinlauf nach etwa 9 km und 30:47 min. „Zum Schluß ist Markus Fischer noch auf 3 Sekunden heran gekommen, nachdem ich fast die ganze Zeit alleine vorne weg laufen durfte.“

Marion Peters-Karbstein gewann souverän die W40 mit 38:27 min und sammelte weitere wichtige Punkte für den Pfungstädter Laufcup. Sascha Sieverding lief mit 34:17 auf M40 Platz 6.

**1.8.12 Pfungstadt** Auch das 4. **Abendsportfest** des TSV Pfungstadt war bei optimalen Bedingungen mit 460 Startern wieder sehr gut besucht. Gute Ergebnisse erzielten die drei teilnehmenden TuS-Bahnläufer. Michael Obst erreichte über 5000 Meter „eine für meinen Trainingsstand ganz ordentliche 16:35“. Sebastian Hanson nähert sich auf den 800 Metern immer mehr der 2-Minuten-Schallmauer, seine Hausmarke steht jetzt bei 2:02,33 min. Die W45 über 800 Meter gewann Vera Schoormann in 2:51,65.

**29.7.12 Hausen** Dritte Frau und W50-Siegerin beim 36. **Hausener Volks-Waldlauf** am Vormittag des 29. Juli wurde Regina Blatz. Sie absolvierte die 10-km-Waldstrecke in 41:48 min. Marion Peters-Karbstein lief als W45-Dritte und Gesamtsechste 43:54 min.

**21.7.12 Frankfurt** Als Gesamtvierte und Gesamtneunte glänzten Kathrin Witteborg (3.W30) und Cathrin Wälzlein (1./WHK) beim **Women's Run** in Frankfurt. Für die 8 km rund ums Frankfurter Fußballstadion benötigten sie 34:20 bzw. 35:30 Minuten. Cathrin Wälzlein freute sich zusätzlich über ihren Altersklassensieg und das damit verbundene Jahresabo der Zeitschrift Runners World. Auch Nurdan Ölmez (W40) war im Feld der 1222 Frauen mit 43:41 Minuten weit vorne in den Top 20 ihrer Altersklasse zu finden.



kh 11.8.2012 Bilder: Bischof (3) Adler (1)

---

## Kathrin Witteborg: Sieg auf der Hausstrecke

**7.7.12 Mörfelden** Zum **Mörfelder Abendwaldlauf** zog es am vergangenen Samstagabend (7.7.) Kathrin und Heiko Witteborg von den TuS-Leichtathleten. Nicht ohne Grund - für beide ist der 10-km-Rundkurs im Mörfelder Wald Haus- und Heimatstrecke, starteten sie doch vor ihrer TuS-Zeit für den SKV Mörfelden. Bei bremsender Sommerabendwärme und mit dem mittwöchlichen 1500-Meter-Bahnlauf beim Pfungstädter Abendsportfest in den Beinen holte sich Kathrin Witteborg in 43:35 Minuten dennoch den Sieg in der W30 - und bei der Siegerehrung eine Flasche Wein ab. Heiko Witteborg konzentrierte sich auf eine Sub-40-Zeit, die er mit 39:55 min als Vierter der M35 auch zielgenau schaffte.

**7.7.12 Dieburg** Wenige Stunden davor wurde am Samstagnachmittag in Dieburg der 14. **Stadtlauf** gestartet. TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt hatte zwar keine Chance gegen den siegreichen Marokkaner Said Azouzi, der zweite Gesamtplatz und M35-Sieg war ihm jedoch nicht zu nehmen. Auf der kurvenreichen 10-km-Rundstrecke, die in Wirklichkeit 10,4 km lang war, benötigte er 35:30 Minuten. Einen weiteren Altersklassensieg verbuchte Marion Peters-Karbstein in der W45 mit 43:59 min. Die TuS-M60er fanden sich gleich zweimal auf dem Podium wieder: Rudolf Ziegler als Zweiter mit 46:15 min, Hermann Blatz als Dritter in 48:45 min.

**11.7.12 Wetzlar** Sebastian Hanson startete beim **Abendsportfest der LG Wetzlar** über 800 Meter. Als Drittschnellster seines Zeitlaufs und Zweiter der U20 verbesserte er sich auf 2:03,41 min.

 kh 13.7.2012

---

## **Dreimal Bestzeit für die TuS-Mittelstreckler in Pfungstadt**

**4.7.12 Pfungstadt** Sehr gut besucht und stark besetzt war am Mittwochabend (4.7.) das Abendsportfest des TSV Pfungstadt. So wurde bsw. ein überragender Stadionrekord über 800 Meter aufgestellt: Homiyu Tesfaye von der LG Eintracht Frankfurt pulverisierte mit 1:47,40 die bisherige U20-Bestmarke von Steffen Brandis aus dem Jahre 1992 um ganze vier Sekunden.

Sehr gut in der Spur waren auch die Mittelstreckler von den TuS-Leichtathleten. Über 1500 Meter verbesserte sich Sebastian Hanson weiter auf jetzt 4:12,48 min. „Zwischendurch wurde die Gruppe mal etwas zu langsam“, resümierte Sebastian. Bei optimalem Wettkampfverlauf war die Norm für Süddeutschen Meisterschaften möglich, aus Termingründen hätte er aber dort ohnehin nicht starten können.

Zuletzt 2008 in ihrem ersten Jahr beim TuS war Kathrin Witteborg auf den 1500 Metern unterwegs. Von damals 5:58 auf jetzt flotte 5:22,86 min steigerte sie ihre Bestzeit sehr deutlich. Im selben Lauf verbesserte auch Marion Peters-Karbstein ihre Hausmarke. Nach gut eingeteiltem Lauf war sie in 5:45,24 min mit dem sicheren Gefühl im Ziel, dass weitere Steigerungen möglich sind.



Vorher: Startaufstellung zum 1500m-Lauf beim Pfungstädter Abendsportfest am 4.7. Im TuS-Trikot Kathrin Witteborg und Marion Peters-Karbstein / Nachher: Bestzeitenfreude bei Kathrin Witteborg und Marion Peters-Karbstein

## Fleißige TuS-Läufer zwischen Linsengericht und Gammelsbach

Zu den Wettkampftätigkeiten unserer fleißigen und erfolgreichen TuS-Leichtathleten in den vergangenen zwei Wochen hier ein kurzer Ergebnisdienst:

**1.7.12 Gammelsbach** Unser Offenbacher Griesheimer Björn Kuttich siegte mit fast neunminütigem Vorsprung im **Halbmarathon** des TV **Gammelsbach** in beachtlichen 1:21,56 Stunden - und das bei 350 anspruchsvollen Odenwald-Höhenmetern und zeitweise heftigem Regen inklusive.

**25.6.12 Hünfeld-Mackenzell** Regina Blatz wie immer ganz vorne dabei. Bei den 15 km „**Rund um Hünfeld-Mackenzell**“ lief sie mit 1:07:42 Stunden als dritte Frau und W50-Siegerin ins Ziel.

**24.6.12 Altheim** Beim 31. **Spitz-Älthemer Volks- und Straßenlauf** testeten Michael Hannewald (M20) und Cathrin Wälzlein (W20) am 24.6. ihre Form auf der 5-km-Strecke. Michael war mit 21:17,2 min nur knapp vor Cathrin mit 21:25,4.

**23.6.12 Lorsch** TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt war vom Start weg in Front beim **Lorscher Stadtlauf** durch und um das historische Stadtzentrum von Lorsch herum. Am Ende siegte der 35-jährige Jurist in 33:58 min mit über 2 Minuten Vorsprung. Weitere Ergebnisse:

7/M30 Marius Mohr 43:31, 5./M40 Klaus Roth 42:17, 2./ W40 und 2. Frau Marion Peters-Karbstein 44:06.

**20.6.12 Linsengericht** Beim **Sommernachtslauf am Hufeisen** über 7 km lief Regina Blatz (W50) als zweite Frau nach 29:08 min ins Ziel.

**20.6.12 Darmstadt** Beim **Darmstädter Stadtlauf** auf dem bekannten Zickzackkurs über etwa 5 km waren die TuS-Läufer wie immer zahlreich vertreten. Michael Obst freute sich nach 16:27 min über „Platz 2 beim Darmstädter-Masters-Stadtlauf. Den Sieger des letzten Jahres konnte ich zwar abhängen, aber dafür war diesmal ein anderer in der letzten Runde schneller... Hat aber trotzdem super Spaß gemacht, vor allem durch die zahlreichen Anfeuerungsrufe vom Streckenrand“. Einlaufdritter in seinem Lauf wurde Björn Kuttich in 15:59. Die M60 souverän gewonnen, aber im „Duell mit der Jugend“ in Form von Marius Mohr erstmals knapp verloren hat Axel Seipel mit 20:19 zu 20:05.

Die weiteren Ergebnisse der TuS-Leichtathleten in ihren jeweiligen Läufen:  
M20 bis M35:

- 3. (1984) Kuttich Björn 86 Offenbacher LC M ( 2) 15:59.2
- 20. (2278) Hanson Sebastian 93 TuS Griesheim M ( 13) 17:40.7
- 49. (1954) Witteborg Heiko 77 TuS Griesheim M30 ( 19) 18:47.7
- 101. (1851) Mohr Marius 80 TuS Griesheim M30 ( 35) 20:05.5
- 125. (2272) Öztürk Aslan 84 TuS Griesheim M ( 73) 20:50.1
- 138. (1869) Hannewald Michael 87 TuS Griesheim M ( 79) 21:05.8

MASTERS ab M40

- 2. (1414) Obst Michael 70 TuS Griesheim M40 ( 2) 16:27.1
- 12. (1642) Sieverding Sascha 70 TuS Griesheim M40 ( 10) 18:02.5
- 23. (1563) Franzke Martin 69 TuS Griesheim M40 ( 20) 18:50.8
- 66. (1608) Seipel Axel 49 TuS Griesheim M60 ( 1) 20:19.6
- 87. (1493) Iffland Heinz-Otto 59 TuS Griesheim M50 ( 25) 20:53.8
- 125. (1569) Schummer Ingo 64 TuS Griesheim M40 ( 83) 22:05.9
- 179. (2267) Heß Wolfgang 50 TuS Griesheim M60 ( 5) 23:20.9
- 268. (1487) Brand Lothar 58 TuS Griesheim M50 ( 75) 25:36.8
- 318. (1454) Mühlhans Edmund 34 TuS Griesheim M70 ( 2) 28:12.4

FRAUEN

- 19. ( 169) Wälzlein Cathrin 86 TuS Griesheim F ( 8) 21:40.8
- 35. (2339) Kessler Gesa 76 TuS Griesheim W30 (----) 22:25.4
- 68. ( 297) Cyll Susanne 62 TuS Griesheim W50 ( 4) 24:32.7
- 72. (2263) Heß Margarete 86 TuS Griesheim F ( 27) 24:38.1
- 239. ( 353) Kuttich Kirsten 85 Offenbacher LC F ( 79) 30:07.2

MERCK-Schüler-Challenge I - 2000 m ( m/w Jg: 1997 bis 1999)

- 2. ( 920) Günther Leon 98 TuS Griesheim M14 ( 1) 06:26.1 S\_I ( 2)
- 8. ( 963) Hammann Maximilian 99 Crossteam Griesheim M13 ( 2) 06:56.2 S\_I ( 8)
- 11. ( 922) Wehrstein Johannes 98 TuS Griesheim M14 ( 4) 07:05.0 S\_I ( 11)

MERCK-Schüler-Challenge I - 2000 m ( m/w Jg: 1997 bis 1999)

- 45. ( 924) Dasler Michelle 99 TuS Griesheim W13 ( 5) 07:48.2 SiI ( 7)

MERCK-Schüler-Challenge II - 2000 m (m/w Jg: 2000 bis 2002)

- 1. (1149) Wehrstein Lukas 00 TuS Griesheim M12 ( 1) 06:48.4 S\_II( 1)
- 8. (1151) Steinmann Leon 00 TuS Griesheim M12 ( 6) 07:14.7 S\_II( 7)
- 9. (1150) Eufinger Nathan 00 TuS Griesheim M12 ( 7) 07:15.8 S\_II( 8)
- 74. (1038) Kessler Niklas 01 TuS Griesheim M11 ( 17) 08:37.2 S\_II( 58)
- 94. (1147) Günther Luca 02 TuS Griesheim M10 ( 18) 08:59.0 S\_II( 73)
- 114. (1231) Sophia Hammann 02 TuS Griesheim W10 ( 10) 09:17.8 SiII( 31)
- 117. (1160) Haßa Fabian 00 TuS Griesheim M12 ( 34) 09:25.5 S\_II( 84)

ENTEKA-Bambinilauf - 1300 m (Jg: 2003 und jünger)

- 44. ( 660) Keth Erik 03 TuS Griesheim M9 ( 23) 06:37.8 S\_B ( 34)
- 77. ( 797) Hertweck Noa 05 <Griesheim M7 ( 3) 07:15.6 S\_B ( 50)
- 88. ( 658) Patterson Logan 04 TuS Griesheim M8 ( 19) 07:24.8 S\_B ( 57)
- 140. ( 796) Kessler Ben 06 TuS Griesheim M6 ( 5) 08:04.5 S\_B ( 82)



---

## Dreimal TuS in den Top Ten Volksläufe in Wersau, Taunusstein, Pfungstadt und Schaaheim

**17.6.12 Wersau** Mit Halil Ölmez, Peter Krichbaum und Gerd Geisenhof liefen gleich drei TuS-Langstreckler unter die Top Ten im Gesamteinlauf des Kurt-Roth-Gedächtnislaufs in Wersau. Der **Wersauer Halbmarathon** führt überwiegend auf Waldwegen in zwei anspruchsvollen Runden über die Anhöhen des Odenwalds, am Ende summieren sich die Höhenmeter auf stolze 430.

Der Gesamtzweite und M45-Sieger Halil Ölmez benötigte für diesen schwer zu laufenden „Halben“ 1:34:27 Stunden. Vereinskollege Peter Krichbaum gewann als Einlaufvierter die M50 in 1:35:59, direkt hinter ihm folgte Gerd Geisenhof als Zweiter der M45 mit 1:37:17. Den tollen Erfolg der TuS-Langstreckler rundete Georg Fischer als Vierter der M50 und Gesamtfünfte mit 1:45:57 ab.

**17.6.12 Taunusstein** Das ließ sich Sabbas Karypidis nicht nehmen. Der Start bei „seinem“ **Taunussteiner Waldlauf** war quasi Pflicht für den 74-jährigen TuS-Langstreckler. Von der ersten Veranstaltung im Jahr 1988 an bis 2009 startete er Jahr für Jahr ohne Unterbrechung bei seinem Lieblingslauf im Taunus. Nach zweijähriger Zwangspause ist er nun zurückgekehrt. Auf der profilierten 15-km-Strecke war er 1:29:23 Stunden unterwegs und erlief sich den fünften Platz in der M70.

**16.6.12 Pfungstadt** Der TSV Pfungstadt lud bei schwülwarmem Wetter am 16.6. zum 13. Mal zum **Pfungstädter Stadtlauf** ein. Die TuS-Laufjugend war bei den Schülerläufen, betreut von Matthias Zelinger, dabei. Im ersten Lauf über 1200m gewann die siebenjährige Anja Zelinger mit unbekümmerter Lauffreude die Klasse der weiblichen Kinder U8. Weniger glücklich war ihr Bruder Jan, der bei den U12 Jungen den siebten Platz belegte. Dass es der Tag der Griesheimer Mädchen war, bewies wenig später Michelle Dasler, die mit 10:08 Minuten souverän das 2400m-Rennen der U14 gewann und ihre diesjährige Erfolgsserie fortsetzte.



Pokale und Urkunden für den TuS-Laufnachwuchs beim Pfungstädter Stadtlauf: Michelle Dasler, Anja und Jan Zelinger

Im Hauptlauf über 7,8 Kilometer schaffte es Marius Mohr auf Platz 3 in der M30 und sammelte weitere wichtige Punkte für die Wertung im Pfungstädter Laufcup. Auf dem kurvenreichen Rundkurs mit Start am alten Pfungstädter E-Werk überquerte Marius die Ziellinie nach 32:55 min. Gesamtdritter in guten 29:14 Minuten wurde Sascha Sieverding von den TuS-Triathleten als Zweiter der M40.

**14.6.12 Frankfurt** TuS-Dauerläufer Michael Obst ist Dauergast bei der **J.P.Morgan-Corporate Challenge** in Frankfurt. „Bei meiner 16. Teilnahme konnte ich mit 17:59 min für die 5,6 km immerhin auf Platz 27 einlaufen und damit über 68.000 Läufer hinter mir lassen. Die Atmosphäre in Frankfurt ist jedes Jahr wieder beeindruckend!“ Als Vierter ins Ziel lief Dominik Burkhardt nach 17:04 Minuten.

**10.6.12 Schaafheim** Von einem „teuflischen Lauf“ berichtet Nicola di Nisio, unser Griesheimer Neuzugang in der M40. Von teuflischen 10000 Metern schreiben die Veranstalter in ihrer Ausschreibung zum **Schaafheimer Wartturm**lauf. In der Tat ist die Strecke eine interessante Mischung aus Mischung aus Straße, Feldweg, Schotter und Querfeldein mit 175 Metern Höhenunterschied. Auf dem anspruchsvollen Geläuf belegte Nicola in der M40 den vierten Platz mit 45:12 Minuten.



Aufund ab durch Wald und Feld: Nicola da Nisio im schwarz-gelben TuS-Trikot beim Schaafheimer Wartturm

 **kh 19.6.2012 Bilder: di Nisio (1) Kohlschütter (1)**

---

## **Hessische Meisterschaften in Rüsselsheim: Bahnlauf macht Spaß - und bringt meisterliche Erfolge**

**16./17.6.12 Rüsselsheim** Die TuS-Bergläufer haben es vor einer Woche am Melibokus vorgemacht - die TuS-Bahnläufer haben in Rüsselsheim nachgezogen! 1xGold für Vera Schoormann, 2xSilber für Marion Peters-Karbstein und Heinz Heitzenröder und 1xBronze für Petra Bischof sind die stolze Ausbeute des TuS-Quartetts bei den **Hessischen Bahnmeisterschaften der Senioren**.



Silber am Samstag: Marion Peters-Karbstein, 5000m, 21:07,89, 2./W45  
 Gold, Silber und Bronze am Sonntag: Vera Schoormann 400m 70,85sec 1./W45 / Petra Bischof  
 1500m 5:57,93 3./W40  
 / Heinz Heitzenröder 1500m 5:44,06 2./M65

Die Meisterschaften im altherwürdigen Rüsselsheimer Stadion am Sommerdamm (Baujahr 1957) waren wie immer auf zwei Tage verteilt. **Marion Peters-Karbstein** machte am Samstag (16.6.) den Anfang. In ihrem ersten 5000m-Bahnlauf legte sie mit 21:07,89 min. und dem Gewinn der Vizemeisterschaft in der W45 gleich ordentlich vor. Nach der üblichen schnellen ersten Runde des gesamten Feldes hatte Marion ihre Konkurrentin um den zweiten Platz fest im Visier und zog bereits nach der halben Distanz an ihr vorbei.

Da durften sich die anderen Drei am Sonntag natürlich nicht lumpen lassen. Zuerst zeigte der Trainer, dass er nicht nur trainieren, sondern auch gut laufen kann. Über 1500 Meter lief **Heinz Heitzenröder** ein tolles Rennen. Nach drei gemeinsamen Runden mit dem späteren M65-Sieger Reinhard Schreiner (TV Großen-Linden) holte er sich mit der nicht zu erwartenden Zeit von 5:44,06 Minuten ebenfalls die Vizemeisterschaft.

Wenig später wurde zum Start der 1500 Meter der W40 aufgerufen. Hier zeigte **Petra Bischof** trotz verletzungsbedingten Trainingsrückstands ein couragiertes Rennen. Sie musste ihre Runden überwiegend alleine laufen und kam dennoch als Dritte mit 5:57,93 Min erstmals unter 6 Minuten ins Ziel.

Und dann kam Vera...und war nach 70,85 Sekunden frisch gebackene Hessenmeisterin der W45 über ihre derzeitige Lieblingsstrecke 400 Meter. In einem Klasserenen, in dem sie zudem einer stürzenden Konkurrentin ausweichen musste, lief **Vera Schoormann** zur persönlichen Bestzeit und übrigens auch zum Vereinsrekord ihrer Altersklasse W45.

Vor dem so nicht zu erwartenden erfolgreichen Abschneiden bei den Hessischen Meisterschaften lag die zielgerichtete Trainingsphase mit einigen Vorbereitungswettkämpfen:

Erste Station war am 6.6. das **Pfungstädter Abendsportfest**. Hier hatte Marion Peters-Karbstein ihr Bahnlaufdebüt. Über 1500 Meter blieb sie auf Anhieb mit 5:58,55 unter der angestrebten 6-Minutenmarke. Vera Schoormann nahm erstmals die Stadionrunde unter ihre

Spikes und lief die 400 Meter in 73,93 Sekunden. Heinz Heitzenröder testete seine Form auf der 1500-m-Strecke und war über seine flotten 5:53,33 min selbst überrascht.

Zweite Station unter dem Motto „Erfahrung sammeln“ war drei Tage später am 9.6. das **Sportfest in Langen** mit integrierten Kreis- und Südhessischen Meisterschaften. Hier stieg Petra Bischof auf der 800m-Strecke ein und erreichte mit 2:57,92 min prompt ihr Ziel „unter 3 Minuten“. Marion Peters-Karbstein und Vera Schoormann starteten beide über 200 und 800 Meter. Auf diesen Kurzstrecken hatte Vera zweimal die Nase knapp vorn und wurde somit zweimal Südhessische W45-Meisterin. Die 800 Meter entschied Vera erst im Endspurt mit 2:48,86 zu 2:50,58 für sich. Im 200m-Sprint lag Vera mit 33,60 vor Marion mit 34,36 Sekunden.

Bereits am 9.6. ermittelte die Jugend U20 und U16 ihre Hessenmeister in **Bad Homburg**. Für den TuS Griesheim startete **Sebastian Hanson** über 1500 Meter in der U20. Über den Rennverlauf zeigte er sich unglücklich, denn „ich musste leider alles alleine laufen. Die ersten Vier vor mir waren unerreichbar, und das Feld hinter mir war für mein Wunschtempo zu langsam.“ So erreichte Sebastian mit 4:16,23 Minuten das Ziel als Fünfter.



kh 18.6.2012 Bilder: Jürgen Knoerchen (1) Heitzenröder (2)

---

## **Brüder-Grimm-Lauf: Nächstes Jahr wieder... ...sagt Cathrin Wälzlein ab sofort...und Björn Kuttich schon immer**

**8.-10.6.12 Hanau** „Nächstes Jahr wieder“, versprach Cathrin Wälzlein vom TuS Griesheim nach den 82 Kilometern des legendären Brüder-Grimm-5-Etappenlaufs von Hanau über Niederrodenbach, Hasselroth, Gelnhäusen und Bad Orb nach Steinau. Und es klang nicht nach Versprecher, sondern nach Versprechen. Groß war die Freude der 26-jährigen Physikerin über den gelungenen Einstieg in lange Laufwettkämpfe.

Die Etappenlängen beim Brüder-Grimm-Lauf betragen 15,5 km (Freitagabend, flach), 4 km (Samstagvormittag, hügelig), 16 km (Samstagnachmittag, bergig), 17 km (Sonntagvormittag, bergig) und 18 km (Sonntagnachmittag, knackiger Einstieg, dann flach bis leicht ansteigend). Gute Laufeinteilung und schnelle Regenerationsfähigkeiten sind gefragt.

Mit der Gesamtzeit von 6:44:02 Stunden konnte Cathrin in Steinau bei der abschließenden Siegerehrung als Dritte der W20 ihre Medaille in Empfang nehmen. „In dem Teilnehmerfeld mit lauter Leuten mit Marathon/Ultramarathon-Erfahrung war mir erst mulmig zumute. Doch dann ging es mir erstaunlich gut, viel halfen die Massagen zwischen den Etappen, und ich habe den Brüder-Grimm-Lauf super überstanden.“ Voller Zuversicht kann nun das nächste Langstreckenziel in Angriff genommen werden: der Frankfurt-Marathon Ende Oktober.

Wiederholungstäter beim BGL ist dagegen der gleichaltrige Björn Kuttich. Seit einiger Zeit lebt der Offenbacher in Griesheim und trainiert bei den TuS-Leichtathleten. Seit 1999, damals als 13-Jähriger, ist er ununterbrochen dabei und gewann seine Altersklasse fast immer. 2008 lief er als Gesamtzweiter nur hauchdünn am Gesamtsieg vorbei. Beim BGL gehört er zum legendären Team der „Offenbacher Yeti-Jäger“. Mit 4:56:42 Stunden lief er diesmal neben dem ungefährdeten Altersklassensieger auf den vierten Gesamtplatz und führte seine Yeti-Jäger zum Mannschaftssieg.



Erst wird gelaufen (Cathrin auf Etappe 3) - dann folgt die Siegerehrung (Cathrin 3./W20, Björn 1./M20 und 4./Gesamt) mit Medaillenübergabe

 kh 12.6.2012 Bilder: Wälzlein

---

## Perfekte Berglauf-HM für die TuS-Bergläufer Mit drei Vizemeistern und dem M60-Mannschaftstitel vom Melibokus zurückgekehrt

**9.6.12 Alsbach** Mit drei hessischen Vizemeistern, dem Mannschaftstitel des M60-Teams und einem würdigen M75-Sieger trumpten die TuS-Bergläufer am Melibokus groß auf. Am sonnigen Samstagabend (9.6.) versammelten sich etwa 100 Bergläufer zum Start der **Hessischen Berglaufmeisterschaften** an der Alsbacher Feuerwehr. Das Ziel, der Turm auf dem Gipfel des Melibokus, war in Sichtweite, allerdings 405 Höhenmeter weiter oben und sechs anstrengende Laufkilometer auf Asphalt-, Wald- und Schotterwegen entfernt.

Als schnellster TuS-ler vertrat Michael Obst den TuS Griesheim in der immer stark besetzten M40 mit Bravour. In flotten 25:57 Minuten erstürmte er den Melibokusgipfel und sicherte sich als Einlaufdreizehnter die M40-Vizemeisterschaft.

Ebenfalls Zweite, in der W50, wurde Regina Blatz. Sie teilte sich ihren ersten Berglauf seit langem gut ein und erreichte nach 33:25 Minuten zufrieden das Ziel. Die schöne Zeit von genau 34:34 hat sich Aslan Öztürk als Zehnter in der Männer-Hauptklasse erlaufen.

Aller Ehren wert ist das Vize-Meisterstück von Axel Seipel in der M60. In einem seiner besten Läufe dieses Jahres ließ er in seiner Altersklasse nur Roland Becker von der LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain den Vortritt. Mit schnellen 31:51 Minuten legte er den Grundstein für den Mannschaftstitel des TuS-M60-Teams Seipel/Ziegler/Hofmann. Rudolf Ziegler erreichte in der Einzelwertung nach guter Laufeinteilung mit 34:07 den sechsten Platz. Klaus Hofmann benötigte als M60-Siebter 36:57 min und war froh, überhaupt angekommen zu sein. „Eigentlich bin ich nur hochgehumpelt, seit einer Woche plagt mich eine Achillessehnenreizung. Aber jetzt wird erstmal ordentlich auskuriert...“. Nachmelder Rudolf Walter vervollständigte die M60 als Achter mit 38:55 min.

Ganz besondere Freude, dass „die Hessischen“ am Melibokus ausgetragen wurden, hatte Edmund Mühlhans. An seinem Lieblingsberg war er in jüngeren Jahren häufig sehr flott unterwegs. Heute, mit 78 Jahren mit Abstand ältester Teilnehmer, lautete bescheiden seine Devise „ich möchte nicht als Letzter oben ankommen“. Und so kam es auch. Mit einem engagierten Lauf erreichte der M75-Sieger in 47:09 min den Melibokusgipfel.



In Ermangelung von „menschlichen“

Bildern:

über ihren Hessischen Meisterwimpel freute sich das M60-Team mit Axel Seipel, Rudolf Ziegler und Klaus Hofmann.

Während der Gesamtsieg bei den Männern nach Nordhessen ging (Mattis Kuhn, LG Eschenburg, 24:09), setzte sich bei den Frauen nach 29:24 Minuten mit Heike Kellner vom TV Heppenheim eine Südhessin durch, die vielen TuS-Leichtathleten aus dem TuS-Trainingslager Anfang Mai in Oberhof gut bekannt ist. Als Co-Trainerin war sie dort für die Video-Laufanalyse zuständig und vermittelte den Teilnehmern wertvolle individuelle Tipps in Sachen Laufstil, insbesondere auch für den Berglauf. Einmal mehr hatte die zierliche W50erin mit ihrer Methode „verhalten beginnen und dann die Aufholjagd starten“ am Melibokus Erfolg. Rechts und links neben ihr auf dem Podium standen Tanja Nehme aus Kassel (W40, 29:33) und Veronika Ulrich (W40, 29:52) von der LG Neu-Isenburg-Heusenstamm.

Unbedingt erwähnt und gelobt werden muss die reibungslose Organisation durch den Veranstalter TV Alsbach, der immerhin eine Doppelveranstaltung zu stemmen hatte. Denn nach den den Hessischen Berglaufmeisterschaften am Samstagabend stand der normale **Melibokuslauf** wie gewohnt am Sonntagmorgen auf dem Programm. Auf dem bewährten Berglauf-Bergab-Rundkurs konnte wahlweise über 10 oder 20 km gestartet werden.

Auch hier hatte der TuS Griesheim mit Karsten Schoormann ein Eisen im Feuer. „Mit meinem Lauf über die 20 km bin ich sehr zufrieden,“ bewertete der Gesamtfte seinen dritten Platz in der M45 in 1:25:42 Stunden. „Das war nur möglich durch die guten Tipps von Heike in Oberhof.“ Auf Platz Fünf in der M45 folgte der Heppenheimer TuS-ler Klaus Roth mit 1:30:56 Stunden.

kh 12.6.2012 Bild: Seipel Bericht im [Darmstädter Echo](#)

---

## Laufen wo der Nacktarsch wächst Ute Diefenbach beim Mitternachtslauf in Kröv

**26. 5.12 Kröv** Die Nacht wird zum Tag. Eine einzigartige nächtliche Atmosphäre im festlich geschmückten Mosel-Weindorf Kröv. Ute Diefenbach war dabei. Ich startete um 22 Uhr beim Lauf der Junggebliebenen (Männer und Frauen ab 40). Außer mir standen noch 415 Läufer und Läuferinnen am höchsten Punkt der Laufstrecke, dem Europabrunnen, und warteten darauf, dass es endlich los ging. Nach einer kurzen Ansprache des Orgaleiters, mittlerweile war es bereits dunkel, fiel der Startschuss, und wir setzten uns in Bewegung.

Die leicht abfallende Straße war gesäumt von Hunderten von Menschen, vorbei an alten Häusern mit ihren Weinkellern und Straußwirtschaften. Es wurde angefeuert, gerufen und geklatscht. Sensationell wie hier die Zuschauer mitfieberten. Auf den Straßen waren große, weiße Füße aufgemalt, an denen man die Streckenführung erkennen konnte. Über die Moselweinstraße liefen wir weiter zum tiefsten Punkt der Strecke, vorbei am „Alten Weinbrunnen“ zur Weinbrunnenhalle, die sich direkt am Moselufer befindet.

Danach gings leicht bergauf zurück auf die Moselweinstraße, um dann ins Neubaugebiet von Kröv zu gelangen. Weiter über mehrere steil ansteigende Straßenabschnitte liefen wir wieder an den höchsten Punkt der Strecke.

Drei Runden durch dieses wunderschöne Örtchen. Die Straßen waren geschmückt mit bunten Glühbirnen. In den Fenstern und am Straßenrand leuchteten über 2000 große rote Teelichter. Es war einfach toll. Überall standen und saßen Menschen, grillten Würstchen, tranken ihren Wein und jubelten uns zu. So eine Atmosphäre gibt es nur sehr, sehr selten. Ein ganzer Ort auf den Beinen, Leute die so eine gute Stimmung verbreiten, dass das Laufen, trotz der anspruchsvollen Strecke, riesengroßen Spaß machte.



Links: Noch ist es relativ hell in der Nacktarsch-Metropole Kröv  
Rechts: Pfingstsamstag kurz vor Mitternacht am Europabrunnen in Kröv

Aber irgendwann hat jeder Spaß sein Ende, ich war im Ziel und konnte mich zudem über eine gute Zeit, 48:55 Minuten, freuen. Damit wurde ich in meiner Altersklasse von 31 Starterinnen Siebte und von allen 114 Frauen sogar 31.

Mit stolz geschwellter Brust holte ich mir mein Präsent ab. Eine Flasche Kröver Nacktarsch, eine besondere Weinlage, die nur hier angebaut wird. Zum Abschluss der Veranstaltung wurden wir noch mit einem tollen Feuerwerk über der Mosel belohnt.

Abgesehen von den 5 verschiedenen Laufveranstaltungen war auch der Inline-Skating Weltmeister am Start. Weitere Attraktionen waren u.a. der Trampolinweltmeister, Trachten- und Tanzgruppen aus Kröv sowie Beatbox-Pantomime und jede Menge heiße Musik. Ab 1 Uhr nachts startete die After Run Party mit der Siegerehrung. Die schnellste Läuferin und der schnellste Läufer wurden in Wein aufgewogen. Es war ein Riesenspektakel!

Abschließend sagte ich mir: „Es war einer der schönsten Läufe, die ich in Deutschland gelaufen bin.“ Und ich werde beim nächsten Mal wieder dabei sein.

 **ud 3.6.2012 Bilder: Diefenbach**

---

## **Straßenlauf - warm, windig, Wolfskehlen**

**Dominik Burkhardt siegt souverän - AK-Siege für Michelle Dasler, Sascha Sieverding, Kathrin Witteborg, Marion Peters-Karbstein - Beide Mannschaftssiege für den TuS**

**25.5.12 Wolfskehlen** „Es war wieder mal ordentlich warm und sehr windig auf der Strecke,“ resümierte Marion Peters-Karbstein im Ziel des 10-km-Laufklassikers in **Wolfskehlen**. „Eine Qual von Anfang bis Ende,“ die aber nach 44:35 Minuten mit dem Altersklassensieg der W45 und dem obligatorischen Spargelkörnchen belohnt wurde. Womöglich half ihr der leckere Spargel, um bereits am Samstagmittag einen weiteren Zehner gut zu überstehen: beim 20. **Schwanheimer Pfingstlauf** unter dem Motto „Laufen für Zivilcourage“ lief sie mit 45:36 als W45-Zweite ins Ziel.

Noch besser lief es in Wolfskehlen für Kathrin Witteborg. Sie gewann als vierte Frau mit flotten 42:32 die W30. Zusammen mit Cathrin Wälzlein als WHK-Zweite mit 45:09 sicherte sich das Damentrio den Mannschaftssieg. Ulli Seifert erreichte mit 49:05 und Blasenproblemen (an den Füßen!) in der W45 den vierten Platz.



Auch die TuS-Männer waren mit einem starken Team an die Sandkaute nach Wolfskehlen gekommen. Allen voran überzeugte TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt auf der schattenfreien Rundstrecke mit einem souveränen Start-Ziel-Sieg in 34:24 Minuten. Sascha Sieverding gewann als Gesamtsiebter die M40 in 38:11. Auch Heiko Witteborg war mit 38:49 schnell unterwegs (4./M35). Exakte 40 Minuten benötigte Halil Ölmez für den zweiten Platz in der M45. Altersklassenkollege Karsten Schmidt-Schoormann folgte mit 40:37 auf dem dritten Platz. Nicolino di Nisio erreichte in der M40 mit 43:51 den neunten Platz. TuS-Triathlet Henning Duchmann lief in 45:14 auf M30-Platz 12, sein Trainingspartner Kevin Schad schloss mit 48:59 ab (10./M30). Keine Überraschung, dass sich auch die Männer mit Burkhardt/Sieverding/Witteborg den Mannschaftssieg holten.

Den 5-km-Jedermannslauf nahmen 41 Läufer in Angriff. Bereits als Einlauffünfter kam Peter Krichbaum als schnellster TuS-ler von der asphaltierten Runde durch die Felder zurück, knapp dahinter Marius Mohr mit 20:33. Es folgten Peter Stjepovic mit 21:22, Axel Seipel mit 21:34 und Nurdan Ölmez mit 27:31 min.

In den Schülerläufen zeigte auch der TuS-Nachwuchs gute Form. In der U12 verschaffte sich Jan Zelinger mit 3:57 für die einen Kilometer lange Strecke als Dritter den Zutritt zum Siegerpodest. Eva Frankfurth sicherte sich in der weiblichen U12 mit 4:06 Minuten den zweiten Platz vor Loreen Dasler mit 4:36 als Fünfte. Für Michelle Dasler endete der sportliche Pfingstausflug auf der obersten Stufe des Siegerpodestes, sie gewann den Jugendlauf über 5 Kilometer mit exakt 23 Minuten.

📅 kh 30.5.2012 Bild: [zoeller-foto](#)

---

## Laufende Erfolge

### Gesamtsiege, AK-Siege und Meistertitel für die älteren und jüngeren TuS-Läufer

Die TuS-Leichtathleten machen dem Pressewart ordentlich Arbeit...allein in den letzten zehn Tagen wurden sie auf (mindestens) 13 Wettkämpfen gesichtet, und das zumeist sehr erfolgreich. Hier ein Überblick über das Geschehen.

**19.5.12 Bühlertal/Hundseck** Die World Masters Mountain Running Championships Bühlertal 2012 sind die offiziellen **Weltmeisterschaften der Senioren im Berglauf**. Mit

1106 Teilnehmern aus insgesamt 31 Nationen waren die heuer zum zwölften Mal ausgetragenen Weltmeisterschaften so gut besetzt wie noch nie. 776 Höhenmeter auf 9,5 Kilometern hatten die Athleten von Bühlertal bis zum Ziel am Mehliskopf-Turm zu überwinden. Am anspruchsvollsten war dabei der letzte selektive Teil des Kurses.

Drei TuS-Langstreckler ließen es sich nicht nehmen, das Erlebnis Berglauf-WM im nahen Nordschwarzwald zu erleben. Mit einem „Schee war’s“ kommentierte Peter Krichbaum seinen Lauf in der M50 in guten 58:10 Minuten. Halil Ölmez benötigte in der M45 1:05:06 Stunden, und unser Allrounder Georg Fischer war nach 1:07:21 im Ziel.



Die Drei von der WM: Halil Ölmez, Peter Krichbaum, Georg Fischer

**19.5.12 Offenbach** Beim zur Main-Kinzig-Challenge zählenden 17. **Offenbacher Citylauf** war erneut die Familie Blatz am Start. Regina, Siegerin der Challenge 2011, lief im Halbmarathon als zweite Frau in 1:34:06 Stunden ins Ziel, ihr Sieg in der W50 ist dabei beinahe Gewohnheitsrecht. Ihr Mann Hermann war auf dem flachen asphaltierten Stadtkurs als Neu-M60er 1:47:48 Std. unterwegs.

**19./20.5.12 Darmstadt** Sebastian Hanson ist südhessischer Meister der U20 im 800m-Lauf. Im Darmstädter Bürgerparkstadion holte er sich am Samstag bei den **Südhessischen Einzelmeisterschaften** den Titel in 2:04,45 min. Dazu noch den zweiten Platz über 400 Meter in 54:14 sec und Platz 3 im Hochsprung mit 1,71 m. Am Sonntag glänzten die TuS-Schüler mit zwei südhessischen Titeln: Sina Wissmann gewann den Weitsprung der W11 mit 4,09 m, Daniel Wurm den Hochsprung der M11 mit 1,26 Metern. Erneut ganz knapp am Titel vorbei lief Niklas Bischof in der M11 über 800 Meter. Zunächst mit großem Vorsprung dem Feld enteilt, wurde Niklas nach einer Aufholjagd von Daniel Regenfuß (SG Egelsbach) auf der Zielgeraden abgefangen. Seine Freude über die gute Zeit von 2:49,20 min kann ihm jedoch niemand nehmen.



Bei den Südhessischen Meisterschaften im Bürgerpark Darmstadt: Daniel Wurm und Marius Hartig

**17.5.12 Mörfelden** Beim 11. **Stadionfest** der LG Mörfelden-Walldorf absolvierte Eva Frankfurth den Dreikampf. Mit 1137 Punkten setzte sie sich unter 14 teilnehmenden W11-Schülerinnen durch (50 m in 8,23 sec, Weitsprung 3,73 m, Schlagballwurf 27,5 m).

**17.5.12 Fischbachtal** Vatertag ist **Fischbachtal-Lauf**, und das bereits zum 31. Mal. Den Gesamtsieg auf der 12,6 km langen und ebenso anspruchsvollen wie landschaftlich reizvollen Rundstrecke holte sich TuS-Langstreckler Dominik Burkhardt mit 42:59 Minuten ungefährdet vor seinem ärgsten Konkurrenten Tobias Hegmann aus Kleinostheim (43:34). Bei Sonnenschein und beste Bedingungen holten sich Marion Peters-Karbstein als zweite Frau den Sieg in der W45 mit 57:51 min und Klaus Hofmann den Sieg in der M60 mit 57:33 min. Erstmals im Fischbachtal dabei und gleich auf Platz Zwei der weiblichen Hauptklasse lief Cathrin Wälzlein, ihre 1:00:44 kommentierte sie so: „Der Lauf hat mir viel Spaß gemacht. Nächstes Jahr bin ich bestimmt wieder dabei. Es war zudem ein guter Einstieg vor dem Brüder-Grimm-Lauf!“ Rainer Jokisch schließlich lief in der M50 mit 1:04:41 auf Platz 14 und sicherte dem TuS Platz 2 in der Mannschaftswertung.

**16.5.12 Secret Run** Erst am Veranstaltungstag um 12 Uhr mittags wurde das Geheimnis um den Startort des **Secret Run** von Thomas Zöller gelüftet. Zum Start um 18.30 Uhr fanden sich schließlich 50 Laufwillige zum 1. fußorthopädie günther secretrun in Griesheim ein, um auf der erprobten Silvesterlaufstrecke 5 oder 10 Kilometer zu laufen. Über 10 km benötigte Heiko Witteborg als Gesamtdritter 39:06 Minuten, Aslan Öztürk lief in 44:49 als Gesamtzehnter über die Ziellinie. Den 5-km-Lauf gewann Sascha Sieverding in 18:19 min, Halil Ölmez folgte als Gesamtvierter in 19:40. Marius Mohr verbesserte sich auch auf der 5-km-Strecke nun auf 20:01. Georg Fischer lief sich schon mnal für die Berglauf-WM warm (20:49), Heinz-Otto Iffland folgte mit glatten 21:00 min.

**13.5.12 Darmstadt** Muttertag ist **Frauenlauf**, und das bereits zum 21. Mal. Im Darmstädter Herrngarten zeigte Cathrin Wälzlein als Gesamtachte (3./WHK) auf der 5-km-Strecke in 21:26 weiterhin gute Form. Michelle Dasler entschied die W13 mit 23:16 für sich. Eva Zöller folgte mit 23:28 (5./W45).

**13.5.12 Egelsbach** Im Rahmen des **Seniorenportfests** in Egelsbach wurden auf einigen Laufdistanzen die Südhessischen Meister und Kreismeister ermittelt. Vera Schoormann holte sich beide Titel über 400 Meter in flotten 72,60 Sekunden. Eine Zeit, die sie in der Hessischen Seniorenbestenliste in ihrer Altersklasse W45 weit nach vorne bringt.

**12.5.12 Mannheim** Beim **Dämmermarathon** Mannheim entscheidet sich die große Mehrzahl der Teilnehmer regelmäßig für die Halbmarathonstrecke. Den TuS Griesheim vertraten hier am Samstagabend Peter Schulteis (1:26:40, 5./M45) und Manuela Östreich (1:59:39, 33./W35).

**12.5.12 Wiesbaden** Beim Nationalen **Sportfest** des TV Waldstraße Wiesbaden zeigte Sebastian Hanson auf der 1000m-Strecke mit 2:38,29 Minuten gute Form.



**12.5.12 Ober-Ramstadt** Auf neuer Strecke neu belebt wurde der **Stadtlauf** in Ober-Ramstadt. Der hügelige Rundkurs im Ortszentrum war fünfmal zu durchlaufen und erwies sich am Ende als deutlich kürzer als die ausgeschriebenen 10 km. Dennoch hat sich der Ausflug in die Farbenstadt für den TuS gelohnt. Leon Günther gewann das Schülerrennen über 1,6 Kilometer. Max Hamman wurde Gesamtvierter und freute sich über den Erfolg in der Altersklasse U14. Schnellster TuSler im Hauptlauf erreichte Marius Mohr mit 40:01 Platz 2 in der M30. Regina Blatz gewann die M50 in 41:03. Tags zuvor war sie bereits beim **HVB-Citylauf in Aschaffenburg** am Start und siegte auch dort in ihrer Altersklasse. Marion Peters-Karbstein gewann mit 41:15 die W45. Rudolf Ziegler siegte mit 42:32 in der M60 vor Barfuß-Hermann Blatz (Bild links) mit 44:59 als M60-Dritter. Den zweiten Platz im 5-km-Lauf konnte Sascha Sieverding in 17:38 min für sich verbuchen.

**11.5.12 Attendorn** Einen Ausflug in heimatliche Gefilde nutzten Vera Schoormann und ihr Mann Karsten zum Start beim **Attendorner Stadtlauf**. Auf vermessener 10-km-Strecke gewann Vera die W45 und konnte ihre Bestzeit erneut auf nunmehr 44:32 min verbessern. Karsten Schmidt-Schoormann blieb als M45-Dritter mit 39:46 unter der 40-Minuten-Marke.

 **kh 21.5.2012** Bilder: [zoeller-foto](#) (3) [Fischer](#) (1)

---

## **TuS-Leichtathletikkids sammeln Kreismeistertitel in Egelsbach**

**6.5.12 Egelsbach** Bei den Kreiseinzelmeisterschaften in Egelsbach gingen vom TuS Griesheim 15 Leichtathletikkids an den Start. Sie konnten insgesamt 8 Kreismeistertitel mit nach Hause nehmen.

In der Altersklasse W14 wurde Michelle Barthel mit 16,44 sec. Kreismeisterin im 80m-Hürdenlauf und holte sich auch den Kreismeistertitel im Hochsprung mit übersprungenen 1,37 m.

Bei den Jungs in der Altersklasse M12 wurde Leon Steinmann Kreismeister in Hochsprung mit übersprungenen 1,33 m und im Weitsprung Kreismeister mit beachtlichen 4,57 m. Zusätzlich wurde er Vizekreismeister im Ballwurf mit 33,50 m und beim 800m-Lauf in 2:51 min.



Erfolgreiche TuS-Leichtathletik-Kids bei den Kreiseinzelmeisterschaften

Daniel Wurm in der Altersklasse M11 holte sich den Kreismeistertitel im Weitsprung mit 3,85m und. Im 50m-Sprint wurde er Vizekreismeister in 7,98 sec.

Bei den Mädchen W11 holten sich Eva Frankfurth, Anna Schottenheimer und Sina Wissmann je einen Kreismeistertitel. Eva ließ im Hochsprung mit übersprungenen 1,33 m die Konkurrenz hinter sich, genauso wie Anna Schottenheimer im Ballwurf mit 30,50 m und Sina Wissmann im Weitsprung mit 3,90 m.

Auch die übrigen Leichtathletikkids vom TuS Griesheim gaben ihr Bestes und konnten mit den jeweiligen Einzelergebnissen sehr zufrieden sein.



mr 16.5.2012 Bild: Schottenheimer

---

## **Siege für Michael Obst, Dominik Burkhardt und Regina Blatz Strapaziöse Hitzeläufe im April - Gute Bedingungen in Mainz**

Während eine 20 Mann und Frau starke Gruppe der TuS-Leichtathleten sich im Trainingslager in [Oberhof](#) austobte, waren die „Daheimgebliebenen“ nicht faul, sondern fuhren auf diversen Wettkämpfen am Frankenstein, in Münster, Pfungstadt, Mainz und Großkrotzenburg gute Zeiten und tolle Erfolge ein.

**28.4.12 [Frankenstein](#)** Hitzeresistenz war gefragt an diesem Samstag, die TuS-Langstreckler hatten sie. Bei Temperaturen bis zu 30 Grad waren Michael Obst auf der langen Strecke (16 km, 1:04:12) und Dominik Burkhardt auf der kurzen Strecke (7 km, 25:21) die Schnellsten beim 2. Skinfit **Frankensteinlauf**. Dazu kamen Altersklassensiege auf der Kurzstrecke durch Halil Ölmez in der M45 (Gesamtdritter in 30:17) und Axel Seipel in der M60 (Gesamtsiebter in 32:38).

„Spätestens beim Wendepunkt war mir klar, dass ich das Rennen diesmal als erster beenden kann“, analysierte Michael seinen Sieg. „Die Entscheidungen bei beiden Distanzen sind eigentlich sehr schnell gefallen, denn bereits auf dem noch flachen Anfangsstück ist Dominik souverän vorne weg gelaufen, und hinter mir war auch bereits eine deutliche Lücke.“



Die Frankensteinsieger: Michael Obst / Dominik Burkhardt / Axel Seipel

Abgerundet wurde das tolle TuS-Ergebnis durch Platz 3 von Andreas Röth in der M50 (36:00) und Platz 5 von Georg Fischer in der M50 (37:12), jeweils auf der 7-km-Strecke mit 150 Höhenmetern, sowie durch Platz 2 von Jan Schlenstedt in der MHK mit 1:15:24 auf der Langstrecke mit 362 Höhenmetern.

**28.4.12 Münster** Noch mehr als am schattigen Frankenstein machte die Hitze den Läufern auf der weitgehend schattenlosen 10km-Strecke des 18. Entega-**Gersprenzlaufs** in Münster zu schaffen. Marion Peters-Karbstein arrangierte sich mit den Bedingungen so gut, dass sie das Rennen als vierte Frau und W45-Siegerin in 45:57 min beendete.

Einen schönen Erfolg konnte Jan Zelinger im Schülerlauf über 1 km verbuchen. Mit 2 Sekunden Vorsprung vor dem Lokalmatador Ruben Feuchtinger war er der Schnellste der 62 gestarteten Schüler. Seine Schwester Anna Zelinger war mit 5:14 Drittschnellste ihres Jahrgangs 2005.

**2.5.12 Pfungstadt** Der angekündigte Regen blieb aus. Stattdessen „regnete“ es gute Leistungen beim ersten **Abendsportfest** des Jahres in Pfungstadt. Eine davon zeigte Michael Obst, der den 5000-m-Lauf in 16:36,39 min als M40-Sieger beendete. Eine Woche zuvor lief Michael bei der Bahneröffnung im Bürgerpark Darmstadt die 3000 Meter in guten 9:41,1 min. Im gleichen Lauf war Sebastian Hanson mit 9:53,4 bester der Altersklasse U20. Cathrin Wälzlein siegte in der WHK mit 12:35,6 min, während Aslan Öztürk mit 11:50,7 min ins Ziel kam.

**6.5.12 Mainz** Von einem erfolgreichen **Mainz-Marathon** berichten die beiden TuS-Langstreckler und Trainingspartner Michael Hannewald und Marius Mohr. Heftiger Regenschauer auf der Anreise ließen Zweifel aufkommen, ob die gesteckten Ziele zu realisieren sind. Doch dann „boom, Startschuss, und es hatte aufgehört zu regnen, und dies sollte auch den kompletten Marathon bis auf kleine erfrischende Nieselschauer so bleiben.“ Bis etwa Kilometer 25 liefen Michael und Marius mit identischen Durchgangszeiten: „Die erste Runde war noch sehr spassig, dann war aber auch schon bald Schluss mit Spass und Freude. Michael musste abreißen lassen und hatte mit enormen Magenproblemen und Übelkeit zu kämpfen. Nicht gerade motivierend wirken in dieser Phase auch die schier endlos langen Stadtteile ohne eine Menschenseele am Straßenrand. Für Marius stellte sich der Genuss spätestens auf der fast einen km langen Zielgeraden wieder ein, nach guter gleichmäßiger Renneinteilung blieb seine Uhr bei 3:50:59 Stunden stehen. Michael Hannewald kämpfte sich in 4:10:48 Std bravourös ins Ziel. „Das war sicherlich unter meinen Möglichkeiten, aber auf 42 km kann eben viel passieren. Im November wird in NYC erneut angegriffen!“



Schwebend Richtung Marathonziel: Mainzelmännchen Marius Mohr

Im Ziel vereint, auf der Strecke nicht weit entfernt: die Strahlefrauen Beate Müller-Wenzel und Petra Bischof

Gleichzeitig mit den nur 1200 Marathonis wurde in Mainz der **Halbmarathon** mit 6500 Teilnehmern gestartet. Hier legte Halil Ölmez mit 1:27:44 in der M45 einen flotten Halbmarathon hin. Cathrin Wälzlein war zunächst gut auf Kurs, „hatte allerdings von Anfang an schwere Beine, und bei km 15 meldete sich der Oberschenkelrückseitenkrampf zurück.“ Dennoch konnte sie mit 1:41:01 ihre Bestmarke noch um 4 Sekunden verbessern. Beate Müller-Wenzel meldete sich mit einem „schönen Lauf“ in 1:43:06 im Wettkampfgeschehen der W45 zurück. Petra Bischof (W40) überzeugte in ihrem ersten Halbmarathon ohne größere Vorbereitung mit 1:44:12. Wolfgang Heß übernahm kurzfristig den (im übrigen mit 42 bis 62 Euro je nach Meldezeitpunkt unverschämte teuren) Halbmarathonstartplatz - einer verletzten Vereinskollegin und finishte in der M60 mit 1:54:56 Stunden. Nurdan Ölmez (W40) beendete ihren ersten Halbmarathon nach 2:05:36 Stunden.

**6.5.12 Großkrotzenburg** Selten kommt es vor, dass bei einem Lauf eine Frau allen Männern wegrennt und als Allerste das Ziel erreicht. Regina Blatz hat es geschafft! Beim 5-km-Jedermannslauf im Rahmen des Großkrotzenburger **Limeslaufs** holte sie sich mit 20:33 Minuten den Gesamtsieg. Ihr Mann Hermann Blatz bevorzugte den Halbmarathon. Auf der Strecke durch den Großkrotzenburger Niederwald mit Ziel auf dem Festplatz stieg der M60er nach 1:46:29 Stunden auf Podiumsplatz 3.

 **kh 10.5.2012** Bilder: [Reinhold Daab](#) (3) [Beate Müller-Wenzel](#) (1) [Marius Mohr](#) (1)

---

## Trainingslager Oberhof vom 27.4. bis 1.5.2012

Rundum gelungen ist das Trainingslager der TuS-Leichtathleten in Oberhof/Thüringen. 20 Teilnehmer absolvierten bei Traumwetter ein abwechslungsreiches Trainingspensum mit Lauf- und Mountainbike-Einheiten, Gymnastik, Athletik, Lauf-ABC- und Technikübungen, Laufstilanalysen mit professioneller Software, dem Long Jog vom Inselsberg nach Oberhof und und und...



Alte Fahne - neues Team - auf dem Sportplatz unmittelbar neben dem Sporthotel Oberhof

Aber auch die "Daheimgebliebenen" waren nicht faul, sondern glänzten auf zahlreichen Wettkämpfen am Frankenstein, in Münster, Pfungstadt, Mainz und Großkrotzenburg. Mehr dazu demnächst.

 kh 7.5.2012

---

## **Trainingslager der TuS Leichtathletik-Jugendlaufgruppe in Ernsthofen Rückblick von Petra Bischof und Matthias Zelinger auf ein gelungenes Trainingswochenende**

*Was ist wild und rennt auch bei Regen schnell durch den Odenwald? Die Jugend-Laufgruppe der TuS-Leichtathleten. So geschehen am vergangenen Wochenende im **Trainingslager in Ernsthofen**. Neun acht- bis 14-jährige Kinder und Jugendliche hatten sich für drei Tage in das dortige Jugendgästehaus zurückgezogen, um gemeinsam zu trainieren, Spaß zu haben und damit neben den Muskeln auch den Teamgeist zu stärken.*

Am Wochenende vom **20. bis 22. April** wurden im Odenwald Waldwege und Bäume unsicher gemacht. 9 Kinder der TuS Leichtathletik-Jugendlaufgruppe zwischen 9 und 14 Jahren und ihre Betreuer/innen Petra Bischof und Matthias Zelinger starteten am Freitag mit mehreren Autos zum Laufcamp in Ernsthofen. Dort angekommen bezogen alle ihre Zimmer, und es ging zum Abendessen.



Die 9er-Bande der TuS-Jugendlaufgruppe in Ernsthofen.

Von oben nach unten: Lukas Wehrstein, Michelle Dasler, Tamara Bischof, Nathan Eufinger, Niklas Bischof, Johannes Wehrstein, Jan Zelinger, Loreen Dasler, Tim Rinne

Im Anschluss fand das erste Training statt. Es diente zur Eingewöhnung an die ungewohnt bergige Gegend, die das Training im flachen Griesheimer Wald nicht bieten kann. Nach ein paar Staffel-Sprintwettbewerben, Fußball und anderen Spielen bis in die Dämmerung war der erste Tag beendet.

Da es am Samstagmorgen regnete, musste das Aufwachtraining kurzerhand unter einen Unterstand verlegt werden. Mit Musik, Fitness- und Ballübungen ging es in den neuen Trainingstag.

Nach dem Frühstück ließ der Regen nach, und der geplante Long Jog zu den Windrädern konnte beginnen. Während des Laufs sollte man sich gut in der Gegend umsehen, denn ein Quiz war angekündigt. Am Ende des Trainings, Berg hoch und runter, waren ca. 6,5 km zurückgelegt.

*Auch wenn das Wetter April-typisch wechselhaft mit teilweise heftigem Regen war, wurden erhebliche Strecken zurückgelegt und das Engagement war so groß, dass wetterbedingt zwar das geplante Grillen, aber keine einzige Trainingseinheit ausfallen musste.*

Nach kurzer Mittagspause kamen Leon und Noel zum nächsten Training als Gäste dazu. Diese Trainingseinheit wollte TuS-Cheftrainer Heinz persönlich halten. Er kam in Ernsthofen an, und mit ihm ein heftiger Regenschauer. Nach etwas Abwarten und ein paar theoretischen Tipps ging es an den Berg zum Athletiktraining. Nass geregnet und anschließend warm geduscht gab es Kuchen und Eis.

*Neben einem Long-Run und einem joggend absolvierten Geo-Cachin gab es eine Trainingseinheit mit dem TuS-Cheftrainer Heinz Heitzenröder, hierzu reisten sogar weitere Teilnehmer extra an. Für Spaß und Wettkampf kamen neben ambitionierten Frühsport noch Staffelspiele und eine Treppensprintstaffel hinzu, bei der jeden Tag mit großem Ehrgeiz und unter lauter Anfeuerung des gesamten Teams einige Sekunden Steigerung erzielt wurden.*

Das geplante Lagerfeuer mit Stockbrot musste leider wetterbedingt ausfallen. Glücklicherweise hörte es dann endlich auf zu regnen, und es stand noch ein Highlight auf dem Programm. Im

Wald, im Dunklen und zusätzlich mit verbundenen Augen musste Jeder einzeln einen Parcours durchlaufen. Jeder war auf sich selbst gestellt und musste „blind“ seinen anderen Sinnen vertrauen und sich orientieren.

Am Sonntagmorgen schien die Sonne, und das Aufwachtraining konnte auf dem Waldsportplatz stattfinden. Nach dem Frühstück wurden die Zimmer geräumt. Danach begann die letzte Trainingseinheit - die Schatzsuche mit GPS-Geräten. An einigen Stationen wurden keine Hinweise gefunden, doch durch Zusatzübungen konnte man von den Betreuern die nächsten Koordinaten erfahren. Nach dem Mittagessen stand leider schon die Heimreise an.

**Unser Fazit:** Das erste Trainingslager der TuS-Laufgruppe war rundum gelungen. Egal ob beim Staffel-Wettbewerb, Berglauf oder Treppensprint, alle gaben ihr Bestes. Die Kinder konnten sich besser kennenlernen und hatten eine schöne gemeinsame Zeit.

*Nun geht es in die Frühjahrläufe und Wettkämpfe. Die jungen Läufer werden sicherlich zeigen, dass sich das Wochenende gelohnt hat.*

Die Trainingszeiten der Jugend-Laufgruppe der TuS Leichtathletikabteilung und weitere Informationen sind auf der Homepage unter [www.tus-griesheim.de/Trainingszeiten.html](http://www.tus-griesheim.de/Trainingszeiten.html) zu finden. Neue MitläuferInnen sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen.

 **pb/mz 24.4.2012 Bild: Matthias Zelinger (mz)**

---

## TuS-Läufer in Form...

**Marion Peters-Karbstein siegt in Urberach - Kathrin Witteborg siegt beim Rothenberglauf - Niels Vossel Zweiter in Laubenheim - Bestzeiten purzeln weiter**

**22.4.12 Rödermark** Marion Peters-Karbstein von den TuS-Leichtathleten landete den



ersten Gesamtsieg ihrer Laufkarriere. Beim **wumboR-Lauf** über vermessene 10 Kilometer am Sonntagvormittag (22.4.) setzte sie sich gegen die 60-köpfige weibliche Konkurrenz mit 44:18 Minuten durch. Nicht wirklich flach, teils asphaltiert, teils feld- und waldwegig und vor allem sehr vom Wind heimgesucht führte der wumboR-Rundkurs durch alle Stadtteile Rödermarks: **W**aldacker - **U**rberach - **M**essenhausen - **B**ulau - **O**ber-Roden = wumboR.

Einen starken Auftritt in Rödermark hatten auch Marius Mohr und Axel Seipel, das gemeinsame Trainingslager in Fuerteventura scheint Wirkung zu zeigen. Axel gewann die M60 in starken 42:19 und konnte das Duell gegen Marius noch einmal knapp für sich entscheiden. Mit 42:32 lief Marius nicht nur auf M30-Platz 2, sondern auch einen um fast zwei Minuten verbesserten Hausrekord. Wenn das so weiter geht... Auch der 10-km-Sieger Jens Niefer (38:10) stammt aus Griesheim, er startete für das 347runningteam.

**22.4.12 Nackenheim** Der Ausflug nach Nackenheim zum 6. **Rothenberglauf** am 22. April brachte Kathrin Witteborg einen tollen Erfolg. Im Lauf über 10 km war sie mit 42:23 min die schnellste Frau, vor ihr ins Ziel lief nur der männliche Gesamtsieger. Von einem „schönen Lauf

mit "ordentlichem" Profil am Rhein in den Weinbergen!" schwärmt die Siegerin. „Gemeinsam mit Peter Stjepovic, Helder Monteiro und Heiko Witteborg haben wir uns für die 10-km-Strecke mit 317 Metern im Aufstieg und 306 Metern im Abstieg entschieden. Bei böigem Wind ging es kreuz und quer und auf und ab durch die Weinberge, zum Schluss mit 15% Gefälle zurück in die Stadt, um die letzten 200 Meter auf der Zielgeraden mit einem leichten Anstieg zu meistern.“ Gerade rechtzeitig vor dem nächsten Regenguss.

Im Feld der 95 Teilnehmer lief Peter Stjepovic mit 44:28 als dritter Mann und M45-Zweiter ins Ziel. Helder Monteiro genoss sein „Heimspiel“: in seinem Wohnort Nackenheim wurde er mit 45:15 min Einlaufsechster und schnellster M35er.

**21.4.12 Mainz-Laubenheim** Ganz in der Nähe lud tags zuvor der TV Laubenheim zum 4. **Polderlauf** ein. TuS-Triathlet Niels Vossel ließ sich den Lauf in seiner Heimat nicht entgehen. Mit starken 57:54 Minuten beendete er den 15-km-Lauf auf flachen asphaltierten Feldwegen durch das Laubenheimer Ried entlang des neu errichteten Polders als Gesamtzweiter. „Bis Kilometer 12 habe ich sogar geführt, musste dann aber den Sieger (Bernd Kalteyer von SG Tischtennis Laubenheim) mit 17 Sekunden Vorsprung ziehen lassen. Bin trotzdem sehr zufrieden, es war ein schöner letzter Test vor dem Ironman Lanzarote.“ Zu dem wir gutes Gelingen wünschen!

**14.4.12 Nalbach/Saar** Einen Ausflug ins Saarland als Vorbereitung für die Hessischen Berglaufmeisterschaften am heimischen Melibokus? Warum nicht, sagte sich Axel Seipel am 14. April und berichtete von einigen bösen Rampen auf der 9 km langen Strecke des 15. **Litermont-Berglaufs** in Nalbach/Saar. In der „ansprechenden, aber überschaubaren Veranstaltung mit gut 100 Läufern“ gewann er seine Altersklasse M60 in 41:54 als Gesamtsechzehnter.



kh 23.4.2012 Bild: Marius Mohr

---

## **Deutsche Halbmarathonmeisterschaft und Merck-Straßenlauf TuS-Langstreckler Michael Obst und Regina Blatz auf Platz 5 - Über 1300 Läufer bevölkerten Griesheims Straßen**

"Extrem hart, aber wunderschön!" kommentierte der neue Deutsche Meister, Stefan Koch (TUSEM Essen) sein Rennen gegen widrigen Wind und die starke Konkurrenz. Nach 1:05:22 und einem energischen Antritt bei Kilometer 15 hatte er im Ziel 6 Sekunden Vorsprung vor dem überraschend starken Sören Kah (LG Lahn-Aar-Esterau). Mitfavorit Musa Roba-Kinkal vom Sportclub Gelnhausen als Dritter in 1:06:07 sah sich als Opfer der Taktik eines Rennens, bei dem es weniger um schnelle Zeiten als primär um den Meisterschaftstitel ging.

„Wer wagt, gewinnt!“ sprach Simret Restle-Apel (PSV Grün-Weiß Kassel) erschöpft aber glücklich beim Siegerinterview im Griesheimer TuS-Stadion in die Mikrofone. Unmittelbar nach ihrem Höhentrainingslager in St. Moritz noch ziemlich müde „sagte ich mir aber, du hast nichts zu verlieren, probiere es!“...und setzte sich auf der für sie ungewohnt langen Strecke mit elegantem Laufstil in 1:12:59 gegen die Favoritin Susanne Hahn (SV Schlau.com Saar 05 Saarbrücken) mit 1:13:46 durch. Mit tollem Endspurt sicherte sich Katharina Heinig auf der Zielgeraden mit neuem Hausrekord von 1:15:49 die Bronzemedaille.

"Extrem stressig, aber wunderschön!" kommentierten das Orga-Team um Thomas Zöllner und die über 100 Helfer den rundum gelungenen Verlauf der Doppelveranstaltung. Vormittags ab 9 Uhr der 41. Griesheimer Merck-Straßenlauf mit 855 Zieleinläufen, mittags um 12 Uhr die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften mit 443 Finishern und nicht wenigen DNF-Athleten („Did Not Finish“), die aus den verschiedensten Gründen das Rennen nicht beenden konnten.

Über einen erfolgreichen Familienausflug nach Griesheim freute sich TuS-Langstreckler Michael Obst. „Mit dem fünften Platz in der M40 in 1:14:45 Std. bei den deutschen Halbmarathon-Meisterschaften konnte ich bei der zweiten Teilnahme die Platzziffer fast halbieren. Dazu kommen Platz 1 bei den 3-jährigen Mädels für Tochter Benita und Platz 5 bei den 5-jährigen Jungs für Sohn Merlin im Bambinilauf über 300 Meter.“

Nicht ganz so glücklich über den Rennverlauf war das TuS-Damenteam. So blieb Regina Blatz in der W50 trotz eines guten fünften Platzes mit 1:34:05 diesmal weit hinter ihren Möglichkeiten. Die gerade einmal 16 Sekunden, die zur Bronzemedaille fehlten, sind für Regina an einem „normalen“ Tag kein Problem. Ihre ersten Erfahrungen bei Deutschen Meisterschaften sammelten in der W45 Marion Peters-Karbstein (in 1:38:55 auf Platz 15) und Vera Schoormann (in 1:44:11 auf Platz 21). In der Mannschaftswertung lag das Trio damit auf Platz 11.

Ausführlich gewürdigt wurde der Deutsche Meisterschaftslauf bereits im Darmstädter Echo und in der Fachpresse (im Internet bsw. auf Laufreport.de, hlv.de und leichtathletik.de). Von den Sportlern und Beobachtern besonders gelobt wurde neben der vorbildlichen Ausrichtung im Allgemeinen die schnelle Auswertung im Besonderen. Der Clou: erstmals stellte das Auswertungsteam um Michael Dorsch die Ergebnisse „live“ ins Netz. So war der erste Kommentar zum Zieleinlauf bereits um 13.29 zu finden, also 15 Minuten nach dem Einlauf des Siegers.

### **Merck-Straßenlauf: TuS-Nachwuchs dominiert Schülerläufe**

Der Griesheimer Laufnachwuchs sorgte gleich im ersten Lauf des Tages um 9 Uhr für einen Paukenschlag. Kaum hatte Griesheims Bürgermeisterin Gabriele Winter als Schirmherrin der Veranstaltung das Startkommando für den **2-km-Lauf** gegeben, waren schon die beiden U18-Brüder Olaf und Torben Koch in Front. Am Ende lag Olaf in 6:32 Minuten relativ deutlich vor Torben in 6:42. Gesamtsechster und U18-Zweiter wurde Sebastian Theil in 7:19 vor Maximilian Hammann (7:22, 2./U14) und Leon Günther (7:29, 4./U16). Katharina Zöller bescherte als beste Jugendliche mit 7:41 min ihrem Vater Thomas eine Freude an einem stressigen Tag als Organisationsleiter. Nicht weit dahinter folgte ihre zwei Jahre jüngere Schwester Johanna als U16-vierte in 7:58.

Die besten Einheimischen beim **1-km-Lauf** um 9.05 Uhr heißen Jan Zelinger (3:54) und Niklas Bischof (3:55), beide von der TuS-Laufjugend. Den zweiten Platz in der U8 eroberte sich Anja Zelinger in 5:15. Die schnellste TuS-Schülerin Sina Wissmann lief in 4:04 min als U12-Dritte ins Ziel. Zeitgleich mit Kristian Prce, dem schnellsten Läufer der TuS-E1-Fußballjugend. „Es muss nicht immer Fußball sein, um Freude zu haben“, war von E1-Trainer Walter König zu hören. Sie waren mit viel Spaß dabei, und ihr Schnellster, Kristian Prce, blieb nur knapp hinter dem TuS-Laufnachwuchs Jan Zelinger und Niklas Bischof. Anschließend waren die TuS-E1-Fußballer mit 12 Kindern und 12 Eltern mit genau so viel Spaß beim Halbmarathon als Helfer im Einsatz.

Um 9.25 wurde der **10-km-Lauf** gestartet, 5 Minuten später der offene Halbmarathon im Rahmen des Merck-Straßenlaufs. Der lästige und zeitweise böige Wind blieb der gesamten Veranstaltung treu und verblies so manche Bestzeitambition. Nicht so allerdings beim Sieger des 10-km-Laufs. Michael Wilms von der LG Stadtwerke München war im Gefolge seiner Vereinskollegen und Halbmarathonspezialisten nach Griesheim gekommen, um zu gewinnen. Wie im Vorjahr mit großem Vorsprung, aber mit 31:43 mit beachtlicher neuer Bestzeit. Das Damenrennen gewann im Trikot des ASC Darmstadt Alexandra Behrens, mittlerweile in der W40 angekommen, leichtfüßig mit 38:39 Minuten.

Bester TuS-Läufer in 36:43 war Jannik Oeler als Vierter der Hauptklasse. TuS-Neuzugang Nicola di Nisio lief in der M40 42:53 min. Zur tollen Bestzeit lief Cathrin Wälzlein, seit Jahresanfang im strukturierten TuS-Training, als Dritte der W20. Ihr Hausrekord steht jetzt bei 43:25 und dürfte bereits im nächsten Rennen wieder in Gefahr sein. Aslan Öztürk (M20) beendete sein Rennen nach 43:43.

Der Sieger des **Halbmarathonlaufs** kommt aus Hochheim: Tim Lipecki (M35) lief mit 1:17:53 eine ansprechende Zeit. Die schnellste Frau, Antina Neugebauer, benötigte 1:25:50. Felix Mohles lief als schnellster TuS-Athlet mit 1:25:21 auf Platz 3 in der M20. Triathlet Kai Schütz trainiert derzeit intensiv für einen Ironman. Was sich auch beim Laufen deutlich bemerkbar machte, er pulverisierte seine Halbmarathonbestzeit auf 1:29:07. Damit wurde der Griesheimer Vizemeister bei den Stadtmeisterschaften. Knapp dahinter Alexander Reiss von den TuS-Radsportlern in 1:29:34. Das Trio gewann die Mannschaftswertung deutlich vor der zweiten TuS-Mannschaft mit Klaus Roth (1:33:05), Marius Mohr (1:36:12) und Michael Hannewald (1:37:49).

Die mittlerweile 6. **Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon**lauf sicherte sich bei den Frauen Nicole Cramer (1:53:22) vor Susanne Aichele (1:54:26) und Ivett Pertics (1:56:14). Bei den Männern lag Thorsten Caspari (1:25:45) vor Kai Schütz (1:29:07) und Alexander Reiss (1:29:34) vorne.

Und dann war da noch die Fortsetzung des „epischen Duells“ der beiden TuS-Langstreckler Marius Mohr und Michael Hannewald. Nach dem Frankfurter Halbmarathon, in dem Michael die Nase vorn hatte, revanchierte sich Marius mit 1:36:12 zu 1:37:49, beide mit deutlicher Verbesserung der Hausrekorde. Man darf gespannt sein, wie das nächste Duell beim Mainz Marathon ausgehen wird.

Die Tus Griesheim Leichtathleten als Veranstalter bedanken sich nochmals für die positive Resonanz der Sportler („Tolle Veranstaltung! Einfach genial“), für die tatkräftige Unterstützung durch die Stadt Griesheim, für den Einsatz der Johanniter und aller hier nicht namentlich erwähnten Helfer, Unterstützer und Förderer. Flott wie die Läufer war auch die Griesheimer Bauhof-Truppe: Kaum war der Letzte im Ziel, waren die Straßensperrungen schon aufgehoben. Auch das war eine meisterschaftswürdige Leistung der Stadt Griesheim. Die Veranstalter sagen Danke!

▲ kh 19.4.2012 [Veranstaltungsseite](#)  
[Ergebnisse DM](#) [Komplett-PDF zur DM](#) [Ergebnisse Straßenlauf](#) [Komplett-PDF Strlauf](#)

---

## **Zwei Deutsche Überraschungsmeister: Stefan Koch und Simret Restle-Apel holen Halbmarathontitel Über 1300 Läufer bevölkerten Griesheims Straßen**

**15.4.12 Griesheim** Um 12 Uhr mittags spannende Kämpfe um Gold bei widrigen Winden mit würdigen Meistern: Stefan Koch (TUSEM Essen) taktisch-kämpferisch und Simret Restle-Apel (PSV Grün-Weiß Kassel) elegant holten sich am Sonntag die Titel bei den **Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften**. Gute fünfte Plätze für die TuS-Langstreckler Michael Obst in der M40 (1:14:45) und Regina Blatz in der W50 (1:34:09). Eine neue Deutsche Seniorenbestleistung erzielte in der M75 Klemens Wittig (LC Rapid Dortmund) mit 1:32:23 Stunden.

Beim vormittäglichen „Vorspiel“ - dem **41. Merck-Straßenlauf** mit stolzen 862 Finishern - siegten im Halbmarathon Tim Lipecki aus Hochheim mit 1:17:53 und Antina Neugebauer aus Marburg mit 1:25:50. Bei den TuS-Läufern purzelten viele Bestzeiten, etwa bei Marius Mohr (1:36:12), Michael Hannewald (1:37:49) und Cathrin Wälzlein (43:25 auf 10 km).

Die **Griesheimer Halbmarathon-Stadtmeisterschaften** entschied Thorsten Caspari mit 1:25:45 vor Kai Schütz (1:29:07 mit starkem persönlichem Hausrekord). Die Stadtmeisterin 2012 heißt Nicole Kramer (1:53:22).

Im Jugendlauf über 2 km dominierte das TuS Griesheim Crossteam mit dem Doppelsieg für Olaf und Torben Koch und dem schnellsten Mädels Katharina Zöller.



Merck-Straßenlauf:: Start des Jugendlaufs über 2 km / Impressionen von der Halbmarathonstrecke



Deutsche Meisterschaft: Noch ist die Spitzengruppe 12 Mann stark

Dann waren es nur noch 6: 575 Stefan Koch, der spätere Sieger / 257 Sören Kah, am Ende Vizemeister / 457 Musa Roba-Kinkal,

am Ende Dritter / (1)88 Christian Seiler, Fünfter / 243 Homiyu Tesfaye, Sechster und Deutscher Juniorenmeister / ganz rechts:

Vitali Rybak, Vierter

Simret Restle-Apel, neue Deutsche Meisterin beim Zieleinlauf mit Küßchen

Michael Obst vom TuS, starker 5. in der M40

Die Tus Griesheim Leichtathleten als Veranstalter bedanken sich für die positive Resonanz der Sportler („Tolle Veranstaltung! Einfach genial“). Flott wie die Läufer war auch die Griesheimer Bauhof-Truppe: Kaum war der Letzte im Ziel, waren die Straßensperrungen schon aufgehoben. Auch das war eine meisterschaftswürdige Leistung der Stadt Griesheim. Die Veranstalter sagen Danke!

Ausführlicher Bericht folgt demnächst. [http://www.tus-griesheim.de/halb2012/20120415\\_Griesheim41+VBerichte.pdf](http://www.tus-griesheim.de/halb2012/20120415_Griesheim41+VBerichte.pdf)

▲ kh 15.4.2012 [Veranstaltungsseite](#)  
[Ergebnisse DM](#) [Komplett-PDF zur DM](#) [Ergebnisse Straßenlauf](#) [Komplett-PDF Strlauf](#)

---

## Halbmarathon-DM: Großkampftag beim Merck-Straßenlauf in Griesheim

### Wer wird Deutscher Halbmarathonmeister?

Griesheim ist seit jeher eine „Stadt der Bewegung“...so stellt sich die Stadt in ihrem Internetauftritt zu Recht vor. Am Sonntag (15.4.) geht es in Griesheim vorrangig um die Lauf-Bewegung. 1400 Läuferinnen und Läufer werden ab 9 Uhr beim 41. Griesheimer Merck-Straßenlauf und um 12 Uhr beim Start zu den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften erwartet. Alle Infos zum Zeitplan siehe unten.

Die Läufe werden auf der verkehrsfreien Wilhelm-Leuschner-Straße ausgetragen. Die Laufstrecke ist als zuschauerfreundliche Wendepunktstrecke zwischen Oberndorfer Straße und Flughafenstraße ausgelegt. Gestartet wird an der Kreuzung Wilhelm-Leuschner-Straße/Jahnstraße. Die Athleten legen 4 Runden zurück, bevor sie in die Jahnstraße zum Zielbogen im TuS-Stadion abbiegen, dem Dreh- und Angelpunkt der gesamten Veranstaltung.

Der **Meisterschaftslauf** wird um 12 Uhr gestartet. Hier geben sich Deutschlands Spitzenläufer im Elitebereich ebenso wie im Seniorenbereich ein Stelldichein. Erwartet werden über 500 Sportler. Auf der schnellen flachen Strecke können Bestzeiten purzeln, bei den Senioren sind

Angriffe auf die Deutschen Seniorenrekorde zu erwarten. Zwölf Titelverteidiger in 18 Kategorien haben sich angesagt. Als Favoriten in den Hauptklassen gelten die Vorjahreszweiten Susanne Hahn (SV Saarbrücken) und Musa Roba-Kinkal (SC Gelnhausen). Ihren Titel in der Altersklasse W50 verteidigen will Katrin Dörre-Heinig, die in Erbach lebende Olympia-Dritte von 1988 im Marathon. Ihre Tochter Katharina - im Vorjahr Gesamtsechste und Deutsche Juniorinnenmeisterin - startet derweil mit Ambitionen auf einen Podiumsplatz bei den Frauen. In der Mannschaftswertung der Seniorinnen ab W40 will auch das starke Frauenteam des TuS Griesheim ein Wörtchen mitreden. Für die Zuschauer und die Gäste aus ganz Deutschland ist es ein besonderes Erlebnis, das prominente Starterfeld live und hautnah zu erleben.

Bereits ab 9 Uhr wird zunächst zum 41. Mal der traditionelle **Griesheimer Merck-Straßenlauf** abgewickelt. In diesem Jahr wieder mit den beliebten **Schülerläufen** über 1 km und 2 km. Nach dem Start des **10-km-Laufs** um 9.25 Uhr und des **Halbmarathons** um 9.30 Uhr wird auf vielfachen Wunsch der **Bambinilauf** gestartet. Nach etwa 300 Metern erwartet die Bambini im Ziel im TuS-Stadion eine Medaille und Soforturkunde. Die Griesheimer Sportlerinnen und Sportler laufen erneut um den Titel des Griesheimer Stadtmeisters im Halbmarathon. 10 km und Halbmarathon sind eingebunden in den Pfungstädter Laufcup und den SportHübner-Laufcup. Nachmeldungen für den Merck-Straßenlauf sind am Sonntag im Meldebüro im TuS-Stadion möglich.

Entlang der Strecke und auf dem Sportgelände des TuS Griesheim haben die TuS-Leichtathleten als Veranstalter ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm organisiert, zu dem alle Besucher herzlich eingeladen sind. Das Wetterorakel meldet (Stand Donnerstag) für den Sonntag optimale Lauftemperaturen bei nur anfangs möglicherweise leichtem Regen.

Für den Veranstaltungszeitraum von 7-15 Uhr ist die Wilhelm-Leuschner-Straße ab Hintergasse bis zur Flughafenstraße gesperrt.

### **Programm und Zeitplan im Detail:**

**41. Griesheimer Merck-Straßenlauf am 15.4.2012**

**36. Deutsche Meisterschaften im Halbmarathon**

**Startunterlagen und NACHMELDUNGEN:**

TuS-Vereinsheim, Jahnstraße 20,

am Samstag 14.4. von 16 bis 19 Uhr und Sonntag 15.4. ab 7.30 Uhr

**Start:** Wilhelm-Leuschner-Straße / Ecke Jahnstraße

**9.00 Uhr** Schülerlauf 2 km

**9.05 Uhr** Schülerlauf 1 km

**9.25 Uhr** 10 km

**9.30 Uhr** Halbmarathon (Offener Lauf)

**9.40 Uhr** Bambinilauf

**12.00 Uhr** Halbmarathon (Deutsche Meisterschaften)

**Ziel:** im TuS-Stadion an der Jahnstraße

**Siegerehrungen:** jeweils zeitnah im TuS-Gelände.

**Wertungen** im offenen Lauf (9.25/9.30 Uhr):

Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

6. Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon

Pfungstädter Laufcup

SportHübner-Laufcup

 [kh 12.4.2012](#) [Veranstaltungsseite](#) [Teilnehmerliste](#)

---

### **In Rom, um Rom und...**

**Rudolf Walter beim Marathon di Roma**

**18.3.2012 [Rom](#)** TuS-Langstreckler Rudolf Walter zog es Mitte März in die „Ewige Stadt“. Aktivurlaub mit Teilnahme am „Marathona di Roma“ war das Ziel. Hier seine Eindrücke vom Lauf:

„Ich ging einigermaßen gut trainiert an den Start. Vielleicht ein wenig zu viel Pflastertreten am Samstag. Wenn man schon einmal in Rom ist, bleibt man nicht den ganzen Samstag im Hotelzimmer auf oder im Bett liegen.



Anfangs lief es ganz schlecht. Ich „schlich“ ungefähr als 10.000ster über die Startlinie, kurz danach kam der erste Stau und der nächste und irgendwann nach fast 7 1/2 Minuten war der erste Kilometer passiert. Die nächsten beiden km ging es geringfügig besser voran. Nach etwas über 20 Minuten waren drei Kilometer geschafft. Und dann ging es immer besser. Bei km Fünf wurde die Meute um den 5-Stunden-Luftballon ein- und überholt. Das Überholen ging dann weiter. Von km 5 bis ins Ziel konnten rund 4.000 Maratonis und -tonias überholt werden. „Ich geb Gas, das macht Spaß.“ Bei netto 3:58:28 wurde der Zielstrich überlaufen und das heimliche Leistungsziel „Sub 4“ erfüllt.

Fazit: Eine wirklich lohnende Strecke, die an vielen Highlights vorbeiführt, die Rom bietet. Schnell ist die Strecke nicht, viele Kurven und Ecken, vier Brücken über den Tiber, mehrere teils längere Kopsteinpflasterpassagen und andere Straßenunebenheiten, aber halt Rom. Wer auch zum Sigtseeing Marathon läuft, darf Rom nicht auslassen.

Wir hatten zum Glück auch Superwetter, blauen Himmel, viel Sonne, nicht über 20 Grad, etwas Wind aber nicht zu heftig.“

 rw/kh 1.4.2012 Bild: Walter

---

## **Halbmarathon am Lago Maggiore**

### **Zwei TuS-Langstrecklerinnen auf Reisen: Ute Diefenbach und Astrid Schrädt**

**11.3.12 [Pallanza/Lago Maggiore](#)** Der Lago Maggiore im Sonnenschein - die Alpen schneebedeckt. Bei einer solch traumhaften Kulisse fiel das Laufen von 21,2 Kilometern nicht so schwer. So war jedenfalls das Gefühl von Astrid Schrädt und Ute Diefenbach.

Bei 18 Grad und superblauem Himmel starteten wir am 11. März 2012 pünktlich um 11 Uhr. Die Laufstrecke des **Lago Maggiore Halbmarathon** führte vom malerischen Pallanza, einem Ortsteil von Verbania, zum touristischen Städtchen Stresa. Die stark profilierte Strecke führte direkt am See entlang und war mit einigen kurzen, aber knackigen Anstiegen sehr anspruchsvoll. Wir genossen trotzdem jeden Meter und stellten recht schnell fest, das war ein „ganz schneller Lauf“.

Nach dem Startschuss setzten sich 1.407 Läufer und Läuferinnen in Bewegung. Zuerst liefen wir vier Kilometer bergauf, um dann wieder langsam abwärts auf Seehöhe zu gelangen. Es wurde immer wärmer, und die Sonne schien uns den ganzen Lauf über ins Gesicht. Jede Getränkestation war willkommen. Gott sei Dank hatte ich mich entschlossen, meinen Wasserschwamm in der Hand mitzunehmen, so konnte ich ihn an jeder Station nass machen und mir zusätzlich Kühlung verschaffen.

Die nächsten 3 Kilometer verliefen flach. Die Straßenränder waren hier voll mit jubelnden Zuschauern, sie klatschten uns ab und riefen immer wieder: avanti, avanti, brava, brava!!



Voller Stolz ihr Ziel erreicht: Ute, Astrid und "Oskar" beim Lago Maggiore Halbmarathon

Ab Kilometer 8 bis Kilometer 20 war Schluss mit lustig. Die Laufstrecke begann langsam anzusteigen und wurde nur noch durch noch knackigere Anstiege unterbrochen. Es war schon sehr kraftraubend, wenn da nicht immer die aufmunternden Zurufe der begeisterten Zuschauer gewesen wären. Sie puschten uns die Steigungen hinauf. Dann, endlich in Stresa angekommen, die letzte steile Anhöhe erreicht, ging es mit einem herrlichen Blick auf die Borromäischen Inseln bergab bis ins Ziel. Hier gaben wir noch mal alles, alles für eine gute Endzeit. Wieder angetrieben durch die begeisterte Menge hatten wir das Ziel erreicht. Wir hörten unsere Namen und die Gratulationen des Zielsprechers. Es war ein tolles Gefühl, dabei gewesen zu sein, es geschafft zu haben. Voller Stolz nahmen wir unsere Medaillen in Empfang und freuten uns über unsere gelaufenen Endzeiten. Astrid, die ihre gute Form bestätigte, erreichte nach 2:08:02 Stunden erfolgreich das Ziel. Ute überquerte die Ziellinie in 1:51:31 Stunden.

 **ud 28.3.2012 Bilder: Diefenbach**

## Frankfurt Halbmarathon: Obst gewinnt M40 Bestzeiten für die TuS-Langstreckler

**11.3.12 Frankfurt** „Da weiß man doch wieder, wofür man läuft und trainiert,“ freute sich Michael Obst im Ziel des **Frankfurter Halbmarathons**. „Es lief vom ersten bis zum letzten Meter richtig rund, hat super Spaß gemacht, und zur Belohnung gab es eine 1:14:30 und bei Platz 16 (von knapp über 4000) im Gesamteinlauf sogar noch den ersten Platz in der Altersklasse.“



Lagebesprechung am Start zwischen Michael Obst und Dominik Burkhardt:  
Dominik hatte nur einen Testlauf bis km 10 eingeplant...  
Michael lief durch zum M40-Sieg

Die 10. Auflage des Lufthansa Halbmarathons endete nicht etwa am Flughafen, sondern im Fußballstadion Commerzbank Arena, und das bei fast idealem Laufwetter von etwa 12 Grad mit Strecken- und Teilnehmerrekord. Für den Streckenrekord von 1:05:29 sorgte ein Kenianer, für persönliche Bestzeiten sorgten drei TuS-Langstreckler.

Ein Superlauf war die Rundstrecke durch Niederrad, am Schaumainkai entlang des Mains und zurück über die Neu-Isenburger Schneise auch für die beiden Griesheimer Marius Mohr (M30) und Michael Hannewald (MHK). Die beiden lieferten sich einen harten Kampf, in dem am Ende Michael Hannewald nach 1:39:04 mit sechs Sekunden Vorsprung die Nase vorn hatte. Die Fortsetzung des Zweikampfs der beiden Trainingspartner am 15. April beim Griesheimer Halbmarathon ist bereits angekündigt.

Seitdem sich Cathrin Wälzlein Anfang des Jahres den TuS-Leichtathleten angeschlossen hat, läuft sie von Bestzeit zu Bestzeit. Bei gelungener Umsetzung des Lauftrainings der letzten Wochen hat sie ihre neue Hausmarke nun auf 1:41:05 (Platz 14 in der weiblichen Hauptklasse) gesetzt. Mit 1:34:25 Stunden zeigte auch Klaus Roth, in Heppenheim wohnhafter TuS-Langstreckler, gute Form.

▲ kh 13.3.2012

---

## **Silber für Regina Blatz - Bronze für das Frauenteam - Platz 5 für die M60-Senioren**

### **Starker Auftritt der TuS-Leichtathleten bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften**

**10.3.12 Ohrdruf** "Einfach cool" war der erfolgreiche Tagesausflug der TuS-Leichtathleten nach Ohrdruf in Thüringen zu den **Deutschen Crosslaufmeisterschaften** am 10. März. Rund um die Sportstätten am Goldberg hatte der Thüringische Leichtathletikverband eine rundum gelungene meisterschaftswürdige Veranstaltung organisiert.



Ohrdruf aus der Luft, mit ungefährem Streckenverlauf am Fuße des Goldbergs (Quelle: ohrdruf.de)

**Regina Blatz** hat sich in der W50 mit starker kämpferischer Leistung die Silbermedaille erlaufen. **Marion Peters-Karbstein** lief in der W45 auf eine hervorragenden siebten Platz. Zusammen mit **Vera Schoormanns** engagiertem Lauf als Zwölfte der W45 holte sich das Frauenteam mit Regina Blatz und Marion Peters-Karbstein die Bronzemedaille. Und schrammte nebenbei nur haarscharf an der Silbermedaille vorbei. Gerade mal zwei winzige Platzierungspunkte haben gefehlt. „Das Team hat nicht die Silbermedaille verloren, sondern die Bronzemedaille gewonnen!“ rückte Trainer Heinz Heitzenröder die tolle Leistung der TuS-Damen ins rechte Licht. „Ich bin stolz auf meine alte und neue Truppe! Silber und Bronze bei Deutschen Crossmeisterschaften, das kann sich sehen lassen!“ Das intensive spezielle Vorbereitungstraining konnte im Wettkampf erfolgreich umgesetzt werden, bei den Damen wie auch bei den Männern. Das Bronzeteam war übrigens erstmals bei Deutschen Crossmeisterschaften dabei.

Das M60-Seniorenteam mit **Klaus Hofmann, Axel Seipel, Hermann Blatz** und **Rudolf Ziegler** erkämpfte sich mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung einen guten fünften Platz. In der Einzelwertung wurden die Plätze 14, 16, 20 und 22 erreicht. Die vier Runden über insgesamt 5,2 Kilometer wurden von den Männern ab M60 und den Frauen ab W45 gemeinsam in Angriff genommen.

„Mann, was für eine Crosslaufstrecke ! Crosslaufen der Extraklasse hammerhart !!“, so verewigte Georg Fischer auf Facebook seinen Eindruck von der Meisterschaftsstrecke im thüringischen Ohrdruf. Klaus Hofmann war positiv überrascht: „Die Ausschreibung vermittelte den Eindruck eines langweiligen Wiesenkurses à la Darmstadt-Cross. Wiese stimmte...langweilig stimmte zum Glück überhaupt nicht. Die Veranstalter haben das vorhandene Wiesengelände geschickt genutzt und einen anspruchsvollen abwechslungsreichen und zuschauerfreundlichen Parcours abgesteckt. Mehrere kurze Anstiege schräg am Hang entlang, Baumstammhindernisse, ein Bach, ein Graben, viele Kurven, ständige Rhythmuswechsel, eine gute Laufeinteilung war gefordert. So macht Crosslauf Spaß!“

Mit einem schnellen Start sicherte sich Regina Blatz eine gute Ausgangsposition im Feld der 115 Athleten und war von Anfang an die Schnellste der vier TuS-Männer und drei TuS-Damen. Mit 22:58 Minuten lag sie im Ziel 22 Sekunden vor Klaus Hofmann. Zwischen ihm und Axel Seipel entwickelte sich einmal mehr ein spannender Zweikampf. Lange hielt Axel etwa 20 Meter Vorsprung, erst in der letzten Runde konnte Klaus aufschließen und am Ende sieben Sekunden Vorsprung herauslaufen. Praktisch zeitgleich kam Marion Peters-Karbstein ins Ziel. Ebenfalls eine tolle Vorstellung zeigte Hermann Blatz mit 24:21, einmal mehr übrigens barfuß. Nur wenig später (24:50) lief mit Rudolf Ziegler der Vierte im M60-Tus-Team ins Ziel.



Startaufstellung W45+ und M60+ //  
// Klaus / Marion / Axel

Regina //

Klaus / Marion / Axel / Rudi



Vera // 7 im Ziel: Hermann/Marion/Regina/Vera/Axel/Klaus/Rudi (Georg ist im M50-Rennen unterwegs)

// Nach der Siegerehrung: das Bronzetrío mit Silberfrau - Marion / Vera / Regina



kh 11.3.2012 Bilder: Heitzenröder [Ergebnisse](#)  
Berichte/Videos auf [leichtathletik.tv](#) [LaufReport](#) [Darmstädter Echo](#)

---

## Am 17. April: Jahreshauptversammlung 2012 der Leichtathletikabteilung

Zur Jahreshauptversammlung 2012 der Leichtathletikabteilung am 17.4. lädt Abteilungsleiter Heinz Heitzenröder herzlich ein.

Der Vorstand freut sich auf zahlreiche Teilnahme.

Weitere Infos und Tagesordnung [hier](#).



kh 7.3.2012

---

## Wolfskehlen-Cross: Run auf den Rodelberg 8 TuS-Titel bei den Crosslauf-Regionalmeisterschaften

[26.2.12 Wolfskehlen](#) Super-Mädels - schnelle Jungs - starke Jugend - so lautet das Resümee des TuS-Crosslaufteams beim 39. Wolfskehlen-Cross am 26. Februar. Bei den integrierten Crosslauf-Meisterschaften der Leichtathletik-Region Hessen-Süd nahm der TuS Griesheim 6 Einzeltitel und 2 Mannschaftstitel mit nach Hause. Die Meisterschaften und das angenehme Wetter bescherten dem Veranstalter TSV Wolfskehlen ein volles Haus rund um den Rodelberg. 555 Crosser im Ziel waren Teilnehmerrekord.

Bei den Läufen der **Schüler und Jugend** sicherte sich Katharina Zöller den Titel in der weiblichen B-Jugend. Über 3800 Meter war ihr Sieg nach 16:37 Minuten nicht in Gefahr. Über 1500 Meter der M14 holte sich Leon Günther in 5:15 min die Meisterschaft.

In stark besetzten Läufen gab es viele weitere gute Leistungen des 8- bis 16-jährigen TuS-Nachwuchses. So verpasste die Mannschaft M8/M9 mit Lino Braun, Noel Steinmann und Niklas Haß als Vierte das Podium nur knapp. Jan Zelinger lief in der M11 über 800 Meter mit 3:12 min in die Top Ten. Leon Steinmann erlief sich in der M12 mit 5:44 über 1500 m den fünften Platz. Sechster in der M13 wurde in 5:35 Maximilian Hammann. Den gleichen Platz sicherte sich Johanna Zöller in der W15 mit 6:01 über 1500 m. In der B-Jugend liefen Lucas Braun mit 14:21 und Sebastian Theil mit 14:59 als Fünfte und Sechste ein.

Ganz stark präsentierten sich erneut die **TuS-Damen** auf der 3800-Meter-Distanz. Über ihren ersten Meisterschaftstitel überhaupt freuten sich Cathrin Wälzlein als Siegerin der weiblichen Hauptklasse in 16:44 und Nurdan Ölmez in der W40 mit 19:41 min. Auch für Marion Peters-Karbstein war ihr Erfolg in der W45 in 15:41 der erste Titelgewinn. Schon vor ihrem Wechsel zum TuS Griesheim zum Jahresbeginn startete sie sehr erfolgreich für den Laufftreff Egelsbach, was sie aber nicht zur Teilnahme an Meisterschaften berechnete. Zusammen mit W45-Vizemeisterin Vera Schoormann und Nurdan Ölmez war dem W40/45-Damenteam der Mannschaftstitel sicher. In der W50 war Regina Blatz einmal mehr ohne echte Konkurrenz und holte sich als Gesamtzweite in 15:24 Minuten den W50-Titel. Man darf gespannt sein, wie sich

die Vorbereitungswettkämpfe in Roßdorf, Trebur und Wolfskehlen auf das Abschneiden bei den Deutschen Crosslaufmeisterschaften am 10. März im thüringischen Ohrdruf auswirken.

Zum Vizemeistertitel auf der Männer-Langstrecke über 7800 Meter liefen Halil Ölmez (31:21), Thomas Zöller (33:00) und Peter Stjepovic (33:47) in der Mannschaftswertung. Die TuS-Senioren ab 60 Jahren erliefen sich mit starker Mannschaftsleistung den Titel. In der Einzelwertung lief Axel Seipel mit 25:45 auf Platz Zwei, Hermann Blatz auf Platz Drei (27:25) und Wolfgang Heß auf Platz Vier (30:12). In der M50 lief Georg Fischer in 27:16 als Zehnter über die Ziellinie.

**25.2.12 Donnersberg** Am Samstagnachmittag des 25.2. wurde bereits zum 20. Mal der höchste Berg der Pfalz läuferisch erobert. 418 Höhenmeter auf Asphalt sind vom Start in Steinbach bis zum Ziel am Ludwigsturm auf dem 687 Meter hohen Donnersberg zu überwinden. Zum wiederholten Mal stellte sich TuS-Doc Rudolf Ziegler der Herausforderung. Mit 41:33 Minuten schloss der M60er bei leicht frühlingshaften Verhältnissen auf Platz 6 ab. In seinem ersten Wettkampf des Jahres folgte Altersklassenkollege Rudolf Walter mit 42:17 als Achter. Seine Frau Andrea Schweiger startete in der W55, sie erreichte den Donnersberggipfel nach 46:13 Minuten als Vierte.



Schnelle Jugend: Maximilian Hammann / Johanna + Katharina Zöller / Leon Günther (RM) / Sebastian Theil / Tamara Bischof / Lucas Braun



Starke Frauen: Nurdan Ölmez (RM) / Cathrin Wälzlein (RM) / Regina Blatz (RM) / Vera Schoormann / Marion Peters-Karbstein (RM)





Flotte Männer: Wolfgang Heß / Hermann Blatz / Axel Seipel / Georg Fischer / Halil Ölmez / Peter Stjepovic

kh 27.2.2012 Bilder: [zoeller-foto](#)

---

## 160 km TuS-Power... ...beim Frühjahrslauf in Groß-Gerau

**18.2.12 Groß-Gerau** Großaufgebot mit vielen großen Leistungen der TuS-Langstreckler am Faschingsamstag beim **Groß-Gerauer Frühjahrslauf** über 10 Kilometer! 16 rot-weiße TuS-Trikots waren schnell unterwegs und dennoch nicht zu übersehen. Grund war nicht etwa ein Karnevalsumzug, sondern die 28. Auflage des traditionellen Frühjahrslaufs. Bei Schnee- und Eisfreiheit nutzten neben 16 TuS-lern über 400 Zehnkilometerläufer eine der ersten Chancen des Jahres auf eine läuferische Standortbestimmung auf vermessener Strecke bei fast optimalem Laufwetter um die 7 Grad.

Und die Hausrekorde purzelten. Mit 36:23,4 Minuten überzeugte der 18-jährige Sebastian Hanson als schnellster TuS-ler. Über neue Bestzeiten freuten sich auch Benjamin Dornhoff mit 37:40,0 (5./M30), Heiko Witteborg mit 39:01,1 (11./M35) und Cathrin Wälzlein mit 45:05,4 (8./W20). In Hausrekordnähe lief Kathrin Witteborg als W30-Zweite in 43:24,9. Im Aufwärtstrend befindet sich auch Neuzugang Nurdan Ölmez (13./W40), erstmals mit 55:11,6 in Groß-Gerau am Start.

Schnellste TuS-Frau war erneut die überlegene W50-Siegerin Regina Blatz mit starken 41:05,4 Minuten. Wie Vereinskollegin Marion Peters-Karbstein ist sie auf einem guten Vorbereitungsweg für die nächsten Ziele - die Deutschen Meisterschaften im Crosslauf am 10. März in Ohrdruf/Thüringen und die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften am 15.4. bei uns in Griesheim. Marion war mit guten 43:04,6 Zweitschnellste in der W45 und stellte fest, dass man auch allein mit der inneren Uhr gut laufen kann...ihre äußere Uhr am Handgelenk hielt nur zwei Kilometer durch. Ulli Seifert (W45) musste nach wenigen Kilometern wegen Achillessehnenbeschwerden leider Tempo rausnehmen und punktlandete bei 47:00.

Für Niels Vossel lag der Gerauer Zehner mitten in der Ironman-Vorbereitung. Er lief mit 37:32,6 in der M35 auf den achten Platz. M45er Halil Ölmez bewegt sich mit 40:30,3 wieder auf eine „Sub 40“ zu. Axel Seipel zeigte in der M60 konstante Stärke mit schnellem letzten Kilometer und landete mit 42:46,4 auf Podiumsplatz 3. Ihm auf den Fersen (42:57,0) zeigte sich Thomas Zöller von sich selbst überrascht im erfreulichen Aufwärtstrend. Das TuS-Starterfeld vervollständigten Hermann Blatz (6./M60 in 46:18,7), Peter Stjepovic (44:22,7) und Aslan Öztürk (44:13,4).



**18.2.12 Seligenstadt** Am gleichen Tag beim selben Wetter beendete man in Seligenstadt die **Winterlaufserie**. Hier schloss Dr. Rudolf Ziegler seine Serie mit 46:14 und dem zweiten Platz in der M60 ab. Georg Fischer begnügte sich mit der 5-km-Strecke und lief auf Platz 3 mit 22:18 Minuten. LaufReport-Fotograf Reinhold Daab war an der Strecke und hat die beiden "abgeschossen".



**4.2.12 Jügesheim** Die **Winterlaufserie** in Jügesheim wurde bereits am 4. Februar abgeschlossen. Bei Temperaturen um knackige minus 5 Grad musste Michael Obst nicht mehr antreten, sein Seriensieg in der M40 stand bereits fest. Er lief dennoch und holte sich erneut den M40-Tagessieg in 35:09. Bernd Wardel schloss seine 10-km-Serie in der M55 mit 48:22 min ab.

## Eva und Daniel holen Kreismeistertitel im Vierkampf Bei den Hallenkreismeisterschaften in Darmstadt

**5.+12.2. Darmstadt** Erfolgreich präsentierten sich die Mehrkampfkids des TuS Griesheim bei den Hallenkreismeisterschaften am 5. und 12. Februar in der BSZ-Sporthalle Bürgerpark Nord in Darmstadt.

In der weiblichen Jugend U16 in der Altersklasse **W14** ging Annika Schulz an den Start. Sie belegte im Weitsprung mit 3,72 m den 6. Platz, im Hochsprung mit übersprungenen 1,28 m den 4. Platz und beim Kugelstoßen mit 6,78 m einen guten 3. Platz.

Bei der weiblichen Jugend U14 war Melanie Grotz in der Altersklasse **W13** am Start. Sie belegte beim Weitsprung mit 3,91 m den 7. Platz, im Kugelstoßen mit 5,11 m den 6. Platz und wurde im Hochsprung mit übersprungenen 1,27 m Vizekreismeisterin.

Die männliche Jugend U14 wurde von Fabian Hassa und Leon Steinmann vertreten. Hier belegte Fabian Hassa im Hochsprung mit übersprungenen 1,15 m den 7. Platz und im Weitsprung mit 3,37 m den 13. Platz. Leon Steinmann wurde im Hochsprung mit übersprungenen 1,26 m Sechster ter und im Weitsprung mit 4,55 m Vizekreismeister.

Bei den Kindern U12 wurden Drei- und Vierkämpfe ausgetragen. Hier belegte Leander Seitner in der Altersklasse **M10** im Dreikampf mit 761 Pkt. den 9. Platz.



Die TuS-Mehrkämpfer(innen) bei den Hallen-Kreismeisterschaften in Darmstadt:  
Links: Ramona Resch, Leander Seitner, Isabell Resch, Anna Schottenheimer, Sina Wissmann,  
Eva Frankfurth, Louisa Rampoldt und Daniel Wurm  
Rechts: Leon Steinmann, Melanie Grotz, Fabian Hassa

Ebenfalls in der Altersklasse **M10**, aber im Vierkampf, wurde Daniel Wurm mit 8,22 sec im 50-m-Sprint, 29 Metern im Ballwurf, 3,96 m im Weitsprung und 1,18 m im Hochsprung mit 1299 Punkten verdient Hallenkreismeister.

Auch bei den Mehrkämpferinnen **W11** gingen die TuS-Athletinnen im Vierkampf mit Erfolg an den Start. So wurde Eva Frankfurth mit 8,27 sec über 50 m, 25 m im Ballwurf, 3,92 m im Weitsprung und mit hervorragenden 1,42 m mit 1591 Pkt. verdiente Hallenkreismeisterin ihrer Altersklasse. Mit dem Sprung über 1,42 m hätte das Hochsprungtalent übrigens in der Hessischen Freiluftbestenliste 2011 die W11 angeführt. In der W10 genügten ihr im vergangenen Jahr ebenfalls beachtliche 1,32 Meter für den ungefährdeten Spitzenplatz in der HLV-Bestenliste.

Vizekreismeisterin mit 1385 Pkt wurde Sina Wissmann, gefolgt von Isabell Resch mit 1333 Pkt auf Platz 5, Anna Schottenheimer mit 1312 Pkt. auf Platz 6 und Louisa Rampoldt mit 1216 Pkt. auf dem 13. Platz.

Zum krönenden Abschluss holten sich die TuS-Mehrkämpferinnen W11 mit Eva Frankfurth, Sina Wissmann und Isabell Resch mit 4309 Pkt. den Kreismeistertitel in der Mannschaftswertung.

## Auch 2012 am Faschingsdienstag: TuS-Läufer erstürm(t)en den Frankenstein

Tolles Wetter am Faschingsdienstag! In 2 Gruppen (mit 30 Menschen plus 1 Vierbeiner) wurde am Faschingsdienstag die Burg gestürmt. Je nach Startort TuS-Heim oder Eschollbrücker Straße waren 18 bis 28 Kilometer als zumeist flotter Trainingslauf zu absolvieren. Nach alter TuS-Tradition wurden die Zwei- und Vierbeiner am Wendepunkt Frankensteinparkplatz mit Getränken und Bananen versorgt. Herzlichen Dank an Dagmar Theil.



Das Verpflegungsmobil und 17 durstige Kehlen auf dem Frankenstein. (Bild: Heitzenröder)

## Castle-Run Frankensteinlauf



Am Faschingsdienstag (21. Februar) ist es wieder soweit: die TuS-Langstreckler treffen sich zum traditionellen Frankensteinlauf. Gäste sind wie immer herzlich willkommen. Alle weiteren Infos zur Anmeldung, Gruppen-/Starteinteilung und Logistik gibt es [hier](#).

## Cross on Ice in Trebur



**5.2.12 Trebur** Eine Woche nach dem Kreismeistertitelsammeln beim Zahlwaldcross in Roßdorf hatte das TuS Griesheim Crossteam auch beim **Crosslauf in Trebur** am Sonntag (5.2.) einen tollen Auftritt. Strahlend sonnig und bitterkalt war es - oder irgendwie doch „mollig warm“, setzt man die fünf Minusgrade am Treburer Sportgelände in Relation zu den aktuellen Temperaturen in Restdeutschland oder gar Resteuropa. Der bekannt anspruchsvolle Rundkurs über Damm- und Wiesenpassagen, Aschenbahn und durch den Sand des Beachvolleyballfelds war jedenfalls bockelhart gefroren, Spikes waren überflüssig und eher kontraproduktiv.



**TuS-Kinderpower.** Eigentlich sind es die Schüler und Schülerinnen, die zuerst am Start waren. Doch in den seit Jahresanfang geltenden neuen DLV-Altersklassenbezeichnungen sind die unter 11-Jährigen nun offiziell „Kinder“ und die ab 12-Jährigen laufen nun unter "Jugend". Wie auch immer, im Lauf der männlichen Kinder U12 (das sind alle Schüler bis 11 Jahren) zeigte Niklas Bischof mit 2:43 min eine Superleistung und seinen besten Lauf überhaupt. Lange Zeit führte der 11-Jährige den Lauf über 700 Meter an, erst kurz vor der Zielgeraden am Stadioneingang wurde er von seinem schärfsten Rüsselsheimer Konkurrenten Max Krüger überspurtet. Auch Niklas' Teamkollege Jan Zelinger war mit 2:54 min als Sechster weit vorne zu finden. Jans Schwester Anja Zelinger hatte zu diesem Zeitpunkt ihren Lauf schon hinter sich - die 6-Jährige startete als jüngste des TuS-Teams zuvor im sogenannten „Zwergenlauf“ über 400 Meter und lief als Zweite ins Ziel.

**TuS-Frauenpower.** Das bärenstarke TuS-Frauenteam zeigte auch in Trebur seine Crosslaufqualitäten über 3500 Meter. Regina Blatz lief gewohnt stark und kam als Gesamtdritte und W50-Siegerin nach 13:49 ins Ziel. Immer stärker entwickeln sich Kathrin Witteborg, die W30-Siegerin mit 14:26, und Marion Peters-Karbstein, die in 14:31 die



W45 für sich entschied. Als Dritte der W45 folgte Ulli Seifert in 15:25. Cathrin Wälzlein kämpfte sich in der Hauptklasse als Dritte in 15:43 ebenfalls aufs Treppchen. Nur knapp dahinter war Petra Bischof als Zweite der W40 zu finden. Auch für Nurdan Ölmez verlief die Crosslaufpremiere erfolgreich (5./W40 in 18:16). Den Mannschaftssieg konnte den TuS-Damen damit niemand streitig machen.

**TuS-Männerpower.** Klar, dass die TuS-Männer sich ebenfalls von ihrer guten Seite gezeigt haben. Im längsten Lauf des Tages über 7000 Meter benötigte Benjamin Dornhoff 25:57 Minuten, um sich Platz 2 in der M30 zu sichern. Mit 28:51 min folgte Marius Mohr auf Platz 4. Auch in der M35 gingen die Plätze 2 und 4 an den TuS: Heiko Witteborg mit 26:54 bzw. Helder Monteiro mit 31:27 Minuten. Auf die Plätze 8, 14 und 16 liefen Halil Ölmez in guten 27:19, Peter Stjepovic (29:27) und Thomas Zöller (29:46) in der M45. Die Plätze 2 und 5 in der Mannschaftswertung waren der Lohn für den kompakten Auftritt.

Der letzte Lauf des Tages über 5600 Meter war den über 50-Jährigen vorbehalten. Hier konnte Heinz Heitzenröder die M65 in 24:41 ungefährdet für sich entscheiden. Am stärksten vertreten waren die TuS-Crossler in der M60. Axel Seipel entschied den Kampf um Platz 3 (22:51) gegen Klaus Hofmann (23:13) für sich. Rudolf Ziegler (24:32) und Hermann Blatz (24:57) liefen auf die Plätze 7 und 8. Den dritten Platz der TuS-Senioren in der Mannschaftswertung sicherte Georg Fischer mit 24:02 in der M50 ab.





kh 8.2.2012 Bilder: [zoeller-foto](#) Zelinger(2)

---

## Dieter Baumann kommt nach Reinheim mit »Körner Currywurst Kenia« am 30. März 2012

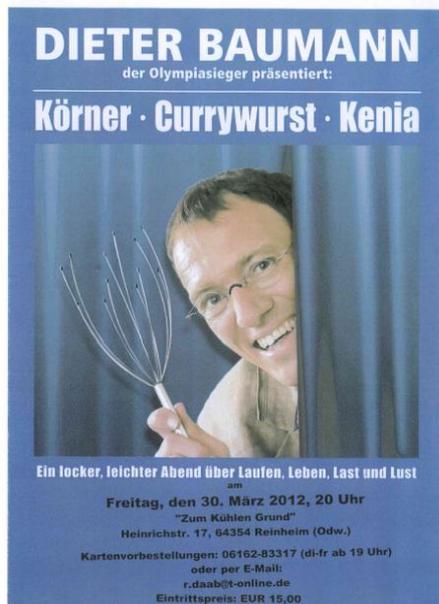
LaufReporter Reinhold Daab hat uns auf das Gastspiel von Dieter Baumann am 30.3. in Reinheim aufmerksam gemacht.

## »Körner Currywurst Kenia«

Dieter Baumann, der 5000m Olympiasieger von 1992, ist mit seinen Bühnenauftritten in aller Munde. Brot und Spiele heißt sein neues Programm. Sein Stück "Körner Currywurst Kenia" ist ein Dauerläufer. Man darf gespannt sein, wie sich seine Bühnenkarriere weiter entwickelt.

Im LaufReport-Einsatz traf Reinhold Daab auf Dieter Baumann und war vom "Schwabepfeil" begeistert. Er wollte ihn direkt in den Odenwald engagieren und Dieter Baumann war nicht abgeneigt. Am Freitag, 30. März 2012, um 20 Uhr gastiert Dieter Baumann in Reinheim mit dem Stück "Körner Currywurst Kenia" !!!

Alle weiteren Informationen unter  
**VERANSTALTUNGEN** bei  
[www.laufsportfotos.de](http://www.laufsportfotos.de)



**AUSVERKAUFT!**

kh 10.2.2012

## Rückblick auf Roßdorf

### 11 Einzel- und 5 Mannschaftstitel für den TuS bei den Kreis-Crossmeisterschaften

**29.1.12 Roßdorf** Es war einmal...vor zwei Wochen schon...dennoch lohnt sich ein Rückblick auf den starken Auftritt der TuS-Crossläufer- und -läuferinnen beim **Zahlwaldcross in Roßdorf**. Viele gute Einzelleistungen der 43 TuS-Starter, waren in der Summe der perfekte Einstieg in die Saison 2012. Im Rahmen der **Crosslauf-Kreismeisterschaften** wurden 11 Einzel- und 5 Mannschaftstitel geholt. Da konnte man den Zahlwaldcross schon mal mit den TuS-Vereinsmeisterschaften verwechseln. Und das trotz neuer Rekordbeteiligung bei einer rundum gelungenen und bestens organisierten Crosslaufveranstaltung. Allen 43 TuS-Siegern und Platzierten gerecht zu werden, ist in dieser Rückschau kaum möglich...

**U16 / 1850 Meter** Gleich der erste Lauf des Tages war fest in der Hand des TuS-Laufnachwuchses. Torben Koch (6:30 Minuten) in der M15, Leon Günther (7:20) in der M14 und Johanna Zöller (8:26) in der W15 liefen souverän zu ihren Kreismeistertiteln. Auch Tamara Bischof (W14) als Dritte in 9:00, Moritz Hofmann (4./M15, 7:19), Gabriel Eufinger (4./M14, 7:54), Johannes Wehrstein (5./M14, 8:06) zeigten gute Leistungen.

**U14 / 1850 Meter** In der M12 kämpften Lukas Wehrstein und Nathan Eufinger um den Titel, am Ende hatte Lukas mit 7:41 zwei Sekunden Vorsprung vor Nathan. Nur um eine Sekunde am Podium vorbei lief Maximilian Hamman in der W13 mit 7:56 auf Platz 4. In der W13 hatte Annika Koch (7:39) im Kampf um den Kreistitel keine ernsthafte Konkurrenz.

**U12 / 1350 Meter** Spannend und ganz knapp ging es in der M11 zu. Zeitgleich mit dem Sieger wurde Niklas Bischof in 5:52 Zweiter, nur eine Sekunde dahinter folgte Jan Zelinger als Dritter.

**U18/U20 / 3950 Meter** Katharina Zöller lief in der weiblichen U18 (früher B-Jugend genannt) mit 17:33 locker zum Titel. Olaf Koch (13:54) musste sich in der männlichen U18 nur vom Urberacher Alexander Cappel geschlagen geben. Mit 16:02 lief Sebastian Theil auf Platz 7. Sein Trainingskollege Sebastian Hanson sicherte sich auf der für ihn langen Strecke mit 19:26 den dritten Platz.

**Frauen und Senioren ab M50 / 5250 Meter** Mit 86 Teilnehmern machte sich das stärkste Starterfeld des Tages auf ihre vier Runden lange Prüfung. Mit Petra Bischof in der W40 (25:54) und Regina Blatz in der W50 (22:19) stellten die Frauen zwei Kreistitel. Regina Blatz hatte als gesamtvierte Frau am Ende nur noch 9 Sekunden Rückstand auf Podiumsplatz 2, obwohl sie

ebenso wie Marion Peters-Karbstein den Start verpasste und das Feld von hinten aufrollen musste. Auch Marion zeigte als W45-Zweite mit 23:19 einen starken Lauf. Ebenfalls Zweite in ihrem ersten Crosslauf wurde Neuzugang Cathrin Wälzlein in der Frauenwertung mit 23:58 und Kathrin Witteborg in der W30 (22:58). Weitere Podiumsplätze erzielten Claudia Koch („endlich mal wieder einen Wettkampf gemacht“, 2./W0, 27:12), Nurdan Ölmez (3./W40, 29:34), Ulli Seifert (3./W45, 25:05) und Eva Zöller (4./W45, 26:31).

Die Senioren waren besonders in der M60 stark vertreten. Den Titel sicherte sich Axel Seipel (23:03) vor Klaus Hofmann (23:18), Rudolf Ziegler (24:02) und Hermann Blatz (24:17). Mit 24:21 gewann Heinz Heitzenröder die M65. In der M50 schließlich erreichten Marco Hunte (23:36) und Georg Fischer (25:22) die Plätze 3 und 4.

**Männer bis M45 / 7050 Meter** Mit einem „ausnahmsweise ganz entspannten Zieleinlauf“ war Michael Obst wieder einmal der Kreisschnellste in der M40. Flott unterwegs waren auch Benjamin Dornhoff (2./M30, 28:13) und Heiko Witteborg (29:18) als M35-Sieger. In der M45 erreichte Halil Ölmez mit starkem Lauf Platz 3 (30:07) vor Thomas Zöller (31:37).

Die vielen guten Einzelleistungen machten nicht zuletzt fünf Mannschaftstitel und zahlreiche zweite und dritte Teamplätze möglich. Erfolgreiche Kreismeister-Teams stellten hier die männliche U14 und U16, die W40/45, die M40/45 und die M60/65.

„Das freut den Trainer,“ resümierte Heinz Heitzenröder den zahlen- und leistungsmäßig imposanten Auftritt der Crossläuferinnen und -läufer vom TuS Griesheim. „Es war eine große Freude, beim Warmmachen, beim Wettkampf und Cooldown so vielen von uns zu begegnen.“



Marion Peters-Karbstein 2./W45  
2./W40

Petra Bischof **KM** W40  
Nurdan Ölmez 3./W40

Claudia Koch



Cathrin Wälzlein erstmals im TuS-Trikot 2./Frauen  
 Ulli Seifert 3./W45 Hermann Blatz 4./M60 Heinz Heitzenröder  
 KM M65  
 2./W30 Astrid Schrädt 7./W45 Kathrin Witteborg





Eva Zöllner 4./W45  
Hermann

Sebastian Hanson 3./U20  
Rudi Ziegler 3./M60

Heinz +



Wolfgang Heß  
M60

Marco Hunte 3./M50

Georg Fischer 4./M50

Axel Seipel **KM**



Thomas Zöllner 4./M45  
M40 Thomas

Regina Blatz KM W50

Michael Obst KM



Klaus Hofmann 2./M60 Katharina Zöllner 1./U18



kh 30.1./9.2.2012 Alle Ergebnisse [hier](#) Bilder: [zoeller-foto](#) [Reinhold Daab\(6\)](#)

## Hallenauftakt für die TuS-Mehrkämpfer in Höchst

**22.1.12 Höchst/Odw.** Am Sonntag 22.1.12 fand das 18. Hallensportfest des TSV Höchst/Odw. statt. Auch die Mehrkämpfer des TuS Griesheim waren dabei.

In der Altersklasse M11 belegte Daniel Wurm im Sprint-Dreikampf mit 823 Punkten den 2. Platz. Im Hochsprung übersprang er mit 1,25 m seine persönliche Bestleistung und wurde mit dem 1. Platz belohnt.



Die TuS-Mehrkämpfer in Höchst: Anna Schottenheimer, Eva Frankfurth, Isabell Resch, Louisa Rampoldt, Sina Wissmann, Daniel Wurm

Auch bei den Mädchen W11 waren die TuS-Mehrkämpferinnen ganz vorne dabei. Im Sprint-Dreikampf belegt Louisa Rampoldt mit 841 Pkt. den 3. Platz, gefolgt von Anna Schottenheimer mit 802 Pkt auf dem 4. Platz. Isabell Resch wurde mit 773 Pkt. Fünfte, Eva Frankfurth mit 728 Pkt. Sechste, und Sina Wissmann mit 715 Pkt. belegte den 7. Platz

Beim Hochsprung erkämpfte sich Eva Frankfurth mit übersprungenen 1,25m den 2. Platz. Anna Schottenheimer wurde mit 1,19 m Dritte, gefolgt von Sina Wissmann, die 1,16 m übersprang. Auf dem 7. Platz kam Louisa Rampoldt mit 1,10 m, den 8. Platz belegte Isabell Resch mit übersprungenen 1,05 m.

Der Höhepunkt der Veranstaltung waren die Staffelläufe. Hier belegte die Staffel der Mädchen W11 mit Louisa, Anna, Eva und Isabell in 1:09 min verdient den 1. Platz.

 **mr 28.1.2012 Bild: Monika Resch**

---

## **Halbmarathon in den Tropen**

### **Ute Diefenbach läuft und schwitzt in Singapur**



Ute Diefenbach, weitgereiste Langstrecklerin der TuS-Leichtathleten, verbindet seit einigen Jahren Laufen und Urlaub auf ideale Weise. Im folgenden Erlebnisbericht schildert sie ihre Eindrücke aus dem heißen und schwülen Singapur rund um den **Singapore Marathon** im Dezember 2011.

**4.12.2011 [Singapur](#)** Singapur ist ein kleiner Stadtstaat im Süd-Chinesischen Meer mit 7 Millionen Einwohnern und 2 Millionen Touristen. Eine tolle Stadt mit sehr viel Sehenswertem. Eine saubere Stadt. Eine Stadt, die niemals schläft.

In der Vorweihnachtszeit taucht ganz Singapur in ein buntes Lichtermeer aus vielen Kugeln und Kerzen mit Straßenbeleuchtungen und Tannenbäumen in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Größen. 2011 war das Jahr der Eisblumen. Die Orchard Road, die Einkaufsstraße schlechthin, war beleuchtet mit tausenden weiß/blauen Lichterketten-Blumen. Es war der Wahnsinn!

Die Gesetzgebung in Singapur ist sehr streng. Essen und Trinken kann in öffentlichen Verkehrsmitteln von 500 bis 5000 SGD (Singapur Dollar) Strafe kosten, auch der Verkauf von Kaugummi ist strafbar. Der Käufer muss ein Arztrezept und seinen Personalausweis vorlegen. Falls der Apotheker es versäumt, den Namen des Käufers aufzuzeichnen, droht ihm eine Geldstrafe von bis zu 3000 SGD.

Beeindruckend war aber auch, wie die vielen Menschen verschiedenster Nationalitäten mit ihren unterschiedlichen Mentalitäten und Religionen auf engstem Raum friedlich und respektvoll zusammenleben. Es werden vier Sprachen gesprochen und geschrieben: Malaiisch, Tamil, Chinesisch und Englisch.

Bevor ich am 4. Dezember 2011 an den Start ging, hatte ich schon jede Menge Eindrücke gesammelt und freute mich auf einen schönen Lauf. Man kennt hier nur zwei Jahreszeiten - heiß ohne Regen oder, wie jetzt, heiß mit Regen. Und so sollte es auch die ganze Nacht vor dem Lauf regnen, so dass die Luftfeuchtigkeit auf über 96 Prozent anstieg und die Außentemperatur zur Startzeit schon 30° C betrug.



Wir sollten um 6.30 Uhr in Sentosa starten. Das bedeutete 4.30 Uhr wecken und 5.00 Uhr Abfahrt mit dem Taxi zum Startplatz, denn es wurden Teile der Straßen komplett gesperrt. Organisatorisch eine Herausforderung.

Mit möglichst wenig Stoff auf der Haut stieg ich dann in ein völlig unterkühltes, klimatisiertes Taxi ein, sozusagen wurde ich schockgefrostet, um dann 20 Minuten später mit dem Öffnen der Wagentür das Gefühl zu haben, in einem finnischen Dampfbad zu stehen.

Am Startplatz, der Sentosa Bridge/Sentosa Gateway Ave, tummelten sich nur ein paar wenige Läufer, die immer wieder auf und ab liefen. Für mich hieß es „möglichst wenig Bewegung“, denn der Schweiß lief auch ohne Anstrengung. Bis zum Startbeginn fanden sich ca. 15.000 Halbmarathonläufer und -Läuferinnen am Startplatz ein. Ich stand ziemlich weit vorne, denn ich wollte ja nicht gleich am Anfang schon die Brücke nach oben laufen müssen, und außerdem wollte ich auch den Startschuss hören und sehen.

Es war kurz vor halb sieben. Jetzt wurden alle Sponsoren und Organisatoren vorgestellt, die sich brav, einer nach dem Anderen, vor uns Läufern verbeugten. Fand ich eine schöne Geste. Dann tröteten sie mit ihren Gas-Tröten den Lauf an. Es war ein Höllenlärm, und die Masse Mensch setzte sich in Bewegung.

Wir liefen zuerst Richtung Sentosa, einer 5 Quadratkilometer großen künstlich aufgeschütteten Vergnügungs- und Ferieninsel. Die erste Steigung ließ nicht lange auf sich warten, wir liefen zum Merlionbrunnen, dem Wahrzeichen Singapurs, eine Mischung aus sitzendem Löwen und Meerjungfrau. Weiter zum Tanjong Beach und Palawan Beach um dann wieder bergauf zu den Universal Studios zu gelangen.

Die kleinen Asiaten gaben ein hohes Tempo vor, naja sie sind ihr Klima gewohnt. Es war heiß, die Luftfeuchtigkeit war unerträglich, und dieses ständige Bergauflaufen mit zum Teil 4 % Steigung machten mir schon zu schaffen. Ich hatte das Gefühl, ich renne in der 100° C heißen Sauna, und alle 2 Minuten wird ein neuer Aufguss gemacht. Und wenn man glaubt es geht nicht mehr schlimmer, dann läuft man nach Sentosa in die Tiefgarage. Etwa 2,5 km unerträgliche Schwüle, kaum Sauerstoff und so viele Menschen, ich fühlte mich wie ein Koi, der vergeblich nach Luft schnappte. Ich konnte aber feststellen, dass das anfängliche Tempo bei vielen Läufern doch sehr nachgelassen hatte und schon viele zum Stehen oder Gehen verurteilt waren.

Aus der Tiefgarage heraus ging`s durch die Universal Studios. Dort war richtig was los, Marilyn Monroe, die Transformers, Jurassic Park-Helden und viele andere Filmgrößen klatschten uns ab. War `ne lustige Sache, bevor wir dann wieder die Insel über den Sentosa Gateway verließen und Richtung Singapur Stadt liefen. Jetzt hatte ich noch gut 11 Kilometer vor mir, und nun kam meine Zeit. Mittlerweile hatte ich mich an die dicke Luft gewöhnt und musste feststellen, die anfänglich schnellen Läufer wurden zum Teil von mir überholt. Was ich gar nicht verstehen konnte, die sind doch ihr Klima hier gewöhnt!

Die Anzahl der am Straßenrand stehenden oder sitzenden Sportler nahm von Kilometer zu Kilometer zu. Sie mussten dem Streckenprofil Tribut zollen, dem ständigen Auf und Ab von einer Brücke zur anderen. Man muss sich vorstellen, es sind keine Brücken wie wir sie kennen, die Brücken erstrecken sich zum Teil über 3 bis 4 Etagen, das bedeutet Steigungen von 4 % und mehr.

Auch wenn die Strecke sehr schwer war, war es doch kurzweilig, denn man hatte sehr viel zu sehen, wie z. B. den Hafen mit Hunderten von Schiffen, die vor Anker lagen. Weiter ging's

über den East Coast Parkway an der Marina Bay vorbei, einer kleinen Bucht, in der der Singapur River mündet.

Von hier aus hatte man einen großartigen Ausblick auf die imposante Skyline der Stadt und das architektonische Wunderwerk des Marina Bay Sands Hotels, das aus drei nebeneinander stehenden, etwas schief aussehenden Hotelbauten besteht, die oben durch eine Schiffskonstruktion miteinander verbunden sind. Das „Schiff“ ist das oberste Stockwerk in 200 Metern Höhe. Das nächste Highlight war auch schon in Sicht, der Singapur Flyer. Mit 165 Metern ist es derzeit das höchste Riesenrad der Welt. Hier verließen wir den Highway, bogen auf den Republic Boulevard und liefen über einen Teil der Formel 1-Rennstrecke!



Mittlerweile trafen wir auch auf die Marathonis, die bereits um 5 Uhr gestartet waren. Die Laufstrecke wurde immer enger, schnelle Zeiten zu laufen war völlig ausgeschlossen. Aber auch hier kam es noch schlimmer, denn genau an der engsten Stelle trafen alle Läufer aufeinander - die aus dem 3,5 km-, dem 5 km-, dem 10 km-Lauf, dem Halbmarathon und dem Marathon, zusammen etwa 43.000. Menschen, soweit das Auge reichte. Zeitweise ging es nur noch im Schrittempo vorwärts.

Dann endlich auf der Raffles Avenue angekommen, vorbei am Ritz Carlton zum „Theater On The Bay“, einem imposanten Gebäude mit markantem Dach, und am Fullerton Hotel, einem alten klassischen Hotel inmitten von Wolkenkratzern. Hier war nur noch eine Kreuzung zu überqueren, über die Fullerton Road Richtung Ziel. Und da war es, Padang, ein großer, grüner Cricketplatz. Tausende von Zuschauern standen am Straßenrand und winkten, klatschten und jubelten mich regelrecht über die Ziellinie. Ich fühlte mich super.

Der Hitze und der hohen Luftfeuchtigkeit zum Trotz war ich in einer sensationellen Zeit von 2:03 Stunden angekommen. Auch das Gesamtergebnis kann sich sehen lassen. Von allen Halbmarathon-Starterinnen war ich die 98. und von allen Halbmarathonis, 14.827 Männer und Frauen, lief ich sogar als 567. ins Ziel.

Es war hart, vielleicht das Härteste, was ich bis heute gelaufen bin, aber auch mit das Schönste. Singapur ist für mich beeindruckend, atemberaubend, faszinierend, ultimativ, großartig, nicht mit Worten zu beschreiben und ganz sicher immer eine Reise wert.

 **ud 22.1.2012 Bilder: Diefenbach**

---

## **Mit 3 Marathonstaffeln in Mörfelden TuS-Langstreckler auch bei den Winterlaufserien in Rüsselsheim und Jügesheim**

**15.1.12 Mörfelden** Bei herrlich sonnigem Winterwetter erreichten 119 Marathonstaffeln das Ziel im Waldstadion der SKV Mörfelden. Mit drei Staffeln waren die TuS-Langstreckler bei der 35. Austragung des beliebten Traditions Wettbewerbs am 15.1. dabei und zeigten sich bei bester Laune in guter Form.

Gecoacht von Kathrin Witteborg, die selbst im Mixed-Team lief, haben beide TuS-Männermannschaften ihr erklärtes Ziel „unter 3 Stunden“ problemlos erreicht. Einige persönliche Mörfelden-Bestzeiten bei idealen Laufbedingungen - nicht zu kalt, nicht zu warm, ebener pfützenfreier Boden, kaum Wind und Sonnenschein - trugen das Ihrige dazu bei. Jeder Läufer hatte bei der **Marathonstaffel** ein Viertel der Marathondistanz, also 10,55 km zurückzulegen.

Bereits als neunte Staffel insgesamt lief die jüngere TuS-Staffel ins Ziel. In der Männerwertung lief das Quartett mit Startläufer Peter Stjepovic (45:53), Serhad Gündogan (mit 39:33 schnellster TuS-Starter des Tages), Daniel Conka (44:29 mit tiefenentspanntem Puls-182-Blitzstart, mehr dazu in seinem [Killaah Blog](#) „...und der Start kommt schneller als man denkt!“, sehr lesenswert) und Schlussläufer Heiko Witteborg (42:04) sogar auf Platz Sieben.

Die ältere Staffel konnte bereits in der Klasse „M40 und älter“ gewertet werden. Mit 2:58:58 Stunden erlief sie sich in der Besetzung Halil Ölmez (43:51), Matthias Fengler (44:12), Marco Hunte (45:57) und Gerd Geisenhof (44:58) einen guten sechsten Platz.

Bei den Mixed-Staffeln waren mindestens zwei Frauen im Team gefordert. Deren drei waren es in der gemischten TuS-Staffel, in der Helder Monteiro als „Hahn im Korb“ den Startläufer stellte und 48:32 min vorlegte. Mit Nurdan Ölmez (60:50), Ulli Seifert (50:10) und Kathrin Witteborg als Teamschnellste (46:07) landete das Quartett auf Platz 7 der Mixed-Wertung.

Das Resümee von Kathrin Witteborg: „Alle waren glücklich und zufrieden. Vielleicht schaffen wir es im nächsten Jahr, dass wir 4 oder sogar 5 Staffeln melden können - wäre schön!!!“

**14.1.12 Rüsselsheim** Auch tags zuvor, am 14.1., in Rüsselsheim beim abschließenden 5- und 10-km-Lauf der **Lindensee-Winterlaufserie** herrschte eitel Sonnenschein. Peter Stjepovic lief sich für die sonntägliche Marathonstaffel schon mal warm und legte die 5 Kilometer in 20:52,4 min zurück. Im Hauptlauf über 10 km erreichte Andreas Röth mit 44:46,3 Platz 8 in der M50.

**7.1.12 Jügesheim** An einem ansonsten verregneten Samstag (7.1.) war dem Wettergott just zum Start des 10-km-Laufs um 15 Uhr das Wasser ausgegangen - eine Stunde Regenpause. Gerade lange genug, um den Teilnehmern der **Jügesheimer Winterlaufserie** unerwartet anständige Wettkampfbedingungen zu bieten.

Erneut der vierte Platz ging an M40-Sieger Michael Obst vom TuS Griesheim. Er steht nach einer sehr konstanten Serie (34:43, 34:49, 34:23) als Seriensieger M40 bereits fest, dennoch macht er sich nach seinem erfolgreichen Laufwochenende bestimmte Gedanken zur Jügesheimer Strecke: „Nach den heutigen 34:24 min ist mir der AK-Sieg der Winterlaufserie in Jügesheim wohl nicht mehr zu nehmen. In der Summe sogar 5 Sekunden schneller als bei meinem ersten AK-Erfolg in Jügesheim vor 11 Jahren. Ist die aktuelle Strecke doch nicht langsamer?“

Anscheinend ist es so. „Aber sie hat zermürend lange Geraden“, meint zumindest Klaus Hofmann, der eher kurvenreiche Kurse liebt. Dennoch verbesserte er sich von 43:27 im Dezember auf 42:55 min, was M60-Platz 2 hinter Klaus Pleinert (TSV Modau) bedeutete.

 kh 18.1.2012

---

## **Crosslauf in der Suppenschüssel TuS-Leichtathleten stürmen in Offenbach das Podium**

**14.1.12 Offenbach** Endlich Gute-Laune-Wetter. Toller Einstand für „Die Neuen“ bei den TuS-Leichtathleten. Aber auch „Die Alten“ hamstern Treppchenplätze.

Die kreisrunde Senke im Leonhard-Eißnert-Park, im Offenbacher Volksmund treffend „Suppenschüssel“ genannt, ist nicht nur Namensgeber des 3. Laufs der Carboo4U Cross Trophy, sondern auch der härteste Teil der Strecke. Pro Runde läuft man fünfmal im Zickzack

durch die Suppenschüssel rauf und runter... Aber auch der Rest der Rundstrecke hat es in sich und ist mit Strohballen und quer liegenden Baumstämmen gespickt.

„Die Neuen“ bei den TuS-Leichtathleten zeigten am vergangenen Samstag (14.1.) im Lauf über 4000 Meter (3 Runden) einen Einstand nach Maß. So lief **Regina Blatz**, gebürtig in Pfungstadt-Hahn und wohnhaft in Bad Soden-Salmünster, in ihrem ersten Lauf im TuS-Trikot gewohnt stark als zweite Frau und W50-Siegerin nach 17:46 Minuten ins Ziel. Im anschließenden Lauf über die doppelte Distanz gewann ihr Mann **Hermann Blatz** seine neue Altersklasse M60 in 38:59 min vor Dr. **Rudolf Ziegler** in 40:06. **Marion Peters-Karbstein**, dritter TuS-Neuzugang im neuen Jahr, fand den Weg vom Laufftreff Egelsbach zum TuS, sie gewann auf der Langstrecke über 8000 m als zweite Frau die W45 in 37:36.



Erster Wettkampf im TuS-Trikot beim Offenbacher Crosslauf: Regina Blatz (M50-Siegerin), Hermann Blatz (M60-Sieger) und Marion Peters-Karbstein (W45-Siegerin) verstärken die TuS-Langstreckler auf allen Distanzen von Cross bis Marathon.





Nicht der erste Wettkampf im TuS-Trikot: Benjamin Dornhoff (1./M30), Thomas Zöller und Marius Mohr (2./M30)  
Klaus Hofmann (1./M60), Rudolf Ziegler (2./M60)

In der M30 gab es auf der 4000-m-Strecke einen überzeugenden Doppelsieg durch **Benjamin Dornhoff**, mit 17:08 schnellster TuS-ler des Tages, und dem Griesheimer **Marius Mohr** (18:27), einem weiteren TuS-Neuzugang mit stark steigender Laufleistung.

Auch in der M60 gingen die beiden ersten Plätze an den TuS: **Klaus Hofmann** siegte mit 18:21 vor **Wolfgang Heß** mit 20:55. Zeitlich genau dazwischen lagen **Heinz Heitzenröder** mit 19:29 als M65-Sieger und **Georg Fischer** als M50-Dritter (19:51). Weiter liefen **Aslan Öztürk** in der M20 auf Platz Vier (18:05), und auch **Thomas Zöller**, der Organisator der Carboo4U Cross Trophy, ließ es sich nicht nehmen, die abwechslungsreiche Crosspiste selbst zu laufen, er benötigte in der M45 18:42 min.

▲ kh 16.1.2012 Bilder: [zoeller-foto\(6\)](#), [Reinhold Daab\(1\)](#) [Weitere Bilder](#)

---

## Karl Metzger: Er läuft und läuft

**6.1.12 Darmstädter Echo** Groß ins Bild kam unser ältestes Abteilungsmitglied, Karl Metzger, im Darmstädter Echo vom 6. Januar. Hier der vollständige Artikel:

# Er läuft und läuft

**DIEBURG.** „Solange es geht, muss ich unterwegs sein und laufen“, sagt Karl Metzger. Der Zweiundachtzigjährige läuft und läuft, kann es auch nach Operationen am Knie und an der Hüfte nicht lassen.

Mit 80 Jahren absolvierte der Freizeitsportler noch seine letzten Läufe über zehn Kilometer in Griesheim, Altheim und in Dieburg. Seitdem tritt er etwas kürzer, weil ihm auch sein linkes „noch gutes Knie“, wie er erzählt, etwas Probleme bereitet. Karl Metzger walkt regelmäßig.

Karl Metzger war einer der ersten Dieburger Langstrecken-

läufer, wurde bekannt, weil er vor einigen Jahrzehnten noch ziemlich alleine auf weiter Flur war. „Meine besten sportlichen Zeiten hatte ich im Alter zwischen 50 und etwa 55 Jahren“, erinnert sich Metzger. Da lief er seine ersten Marathons in einer für sein Alter beachtlichen Zeit von 2 Stunden und 47 Minuten, wurde Deutscher Vizemeister in Hamburg in seiner Spezial-Disziplin über 25 Kilometer, holte sich auch die Deutsche Vizemeisterschaft bei den Senioren über 1500 Meter in München.

Karl Metzger, der seit fast 60 Jahren in Dieburg lebt, ist in Pinneberg in Schleswig-Holstein geboren, wuchs in Darmstadt auf. Als Postbeamter war er viele Jahre im Fernmeldeamt Darmstadt tätig, zuletzt als Ausbilder.

Seine ausgeprägte Lauflust entwickelte Metzger beim Fußball. Er war fast 30 Jahre am Ball, zuletzt noch bei den Alten Herren der Hassia. Als Mittelstürmer hatte er seine Karriere bei der „Hassia“ begonnen. Als Metzger für die erste Mannschaft der „Hassia“ stürmte, war Hugo Wiedekind Mittelläufer, stand Heiner Millmann, der frühere Ludwigs-hallen-Wirt, im Tor. Karl Metzger war bei der „Hassia“ auch Nachwuchs-Trainer und Jugendleiter im Verein.

Als er um die 50 war, erwachte bei ihm der sportliche Ehrgeiz. 1986 meldete sich aber sein strapazierter Bewegungsapparat. Er musste sich einer Bandscheiben-Operation unterziehen. Und die Ärzte bremsen seinen Bewegungsdrang. „Dann durfte ich nur noch 10 000 Meter laufen“, bedauert Karl Metzger noch heute. Ehefrau Elli hatte ihm schon vorher geraten, etwas kürzerzutreten. Aber ganz kann man einen Karl Metzger nicht bremsen. So machte er nun auch in der Walkinggruppe beim jüngsten Dieburger Silvesterlauf mit. bs



**Auch mit 82 Jahren** noch flott unterwegs: Der Dieburger Karl Metzger lässt sich als Läufer nicht bremsen. FOTO: MICHAEL PRASCH