

News und Presse 2009

[Home](#)

[Zum LA-Newsarchiv 2000-2008](#)

[Zu Berichten der Triathlonabteilung](#)

15. Carboo4U Griesheimer Silvesterlauf



Silvesterlaufsieg auch für Dominik Burkhardt

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

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

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



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



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

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

10 km : Sebi ist zurück

Mit Sebastian Dehmer drückte ein Griesheimer Ausnahmetriathlet, zweifacher Weltmeister und Olympiateilnehmer (Athen 2004) dem 10-km-Rennen dem **15. Carboo4U Griesheimer**

Silvesterlauf seinen Stempel auf. Endgültig in der zweiten Hälfte des Rennens enteilte er bei seinem Heimspiel den Verfolgern, klatschte kurz vor dem Ziel Trainer Gerry Reichart ab und lief nach starken 31:41 Minuten über die Ziellinie. „Ein super Rennen für mich, bei dieser Konkurrenz. Es ist einfach klasse hier zu laufen. Bei besseren Bedingungen wäre sogar noch eine schnellere Zeit möglich gewesen.“



Sieger Sebi



Unterwegs



Siegerin Kathrin Volz

Und die Konkurrenz, vor allem aus dem Triathlonlager, war stark. Dafür hatte Ex-DTU-Trainer Ralf Ebli mit seinen ausgezeichneten Kontakten zur Triathlonelite gesorgt. So waren nach Dehmer mit Jonathan Zipf (32:12), Patrick Lange (TuS/32:20), Nils Frommhold (32:48), Peter Melcher (33:47), Thomas John (TuS, 33:54), Ironman Europameister Timo Bracht (34:02) die Triathleten vorne fast unter sich. Einzig Leichtathlet Marko Arthofer schob sich mit 33:33 auf Rang 5 als MJA-Sieger dazwischen. Als Neunter folgte mit M35-Sieger Michael Obst in 34:22 der schnellste TuS-Leichtathlet.

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

50 unter 40

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

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

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

5 km: Doppelerfolg für den TuS

Marco Jung und Lisa Sieburger sorgten für den Doppelsieg des TuS Griesheim über 5 km. Marco siegte als A-Jugendlicher zufrieden in 17:40 Minuten vor Vereinskollege und MJB-Sieger

Sebastian Hanson in 17:58, sehr zufrieden über seine persönliche 5-km-Bestzeit. Lisa setzte sich im Endspurt in 19:59 vor Stefanie Hock vom ASC Darmstadt durch. Als Einlaufvierter gewann Sascha Sieverding die M35 in 18:22. der M40-Zweite Dirk Trietsch benötigte 20:47. Eva Zöller gewann vor Ruth Armstrong mit 24:22 die W40, um sich anschließend um die Durchführung der Siegerehrungen zu kümmern.

1100 m und 2100 m: interessante Schülerläufe

Naturgemäß waren die Griesheimer Schüler sehr stark vertreten. Die schnellsten TuS-Schüler waren bei den Jüngsten über 1100 Meter Theo Wolf (4:43, 4./MSC) vor Leon Günther (4:50, 5./MSC), bei den Schülerinnen die Einlaufzweite Annika Koch (4:51, 2./WSC) vor Laura Honsberg (5:05, 3./WSC). Bei den älteren Schülern über 2100 Meter liefen Moritz Luc Hofmann (2./MSB) und Olaf Koch (2./MSA) in 7:52 Hand in Hand durchs Ziel. Mara König war schnellste Schülerin auf dieser Strecke (8:39) vor WSA-Siegerin Katharina Zöller (8:47). Johanna Zöller gewann die WSB mit 9:03. Die MJB entschied Manuel Meister mit 8:20 vor Simon Rosowski (9:01) für sich.

Nostalgie am Streckenrand

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

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

kh 1.1.2010

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

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

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



Comeback des Griesheimer Silvesterlaufs erfährt großen Zuspruch

28.12.09 Griesheim/Pressemitteilung Nach 31 Jahren Pause findet am 31. Dezember der 15. Carboo4U Griesheimer Silvesterlauf statt. An traditioneller Stelle im Griesheimer Naherholungswald an der Goethestraße trifft sich die Laufgemeinde zum Saisonabschluss. Um 13 Uhr beginnt der Reigen mit einem Fünf-Kilometerlauf, der besonders für Einsteiger als auch für Walker geeignet ist. Fünf Minuten später starten die Schüler über 1100 Meter. Beim Hauptlauf sind zehn Kilometer zu bewältigen. Die Waldrunde ist exakt vermessen und demnach bestenlistenfähig. Die älteren Schüler und Jugendliche starten um 14:05 Uhr. Hier geht es auf eine Waldrunde von 2100 Metern.

Wie schon früher lockt der Griesheimer Silvesterlauf namhafte Sportler nach Südhessen. War es 1978 der Deutsche Meister Frank Zimmermann aus Berlin, so stehen zur Neuauflage etliche Weltklassesportler in der Meldeliste. Ironman Europameister Timo Bracht, Weltmeister und Olympionike Sebastian Dehmer ist ebenso wie Weltklassesportlerin Katrin Paetzold (nunmehr Volz) beim 15. Carboo4U Silvesterlauf am Start. Weiterhin Markus Fachbach vom Commerzbank Triathlon Team sowie aus den eigenen Reihen des TuS Griesheim Michael Obst sowie die Bundesligaathleten Patrick Lange, Horst Reichel, Daniel Schmoll, Paul Schuster, Thomas John, Leonie Poetsch und Martina Maul. Selbst der ehemalige Bundestrainer der Deutschen Triathlon Union Ralf Ebli schnürt die Laufschuhe. Aus der Region haben sich neben

dem Weiterstädter Marko Arthofer (TV Trebur) weitere schnelle Läuferinnen und Läufer angekündigt.

„Wir haben unser gesetztes Ziel von 250 Meldungen deutlich übertroffen“, freut sich Wettkampfleiter Heinz Heitzenröder. Bereits am Dienstag standen über 370 Teilnehmer in der Meldeliste. Für Kurzentschlossene sind Nachmeldungen an Silvester vor Ort möglich. Die Startnummernausgabe sowie Siegerehrung finden in den neuen Räumen der GHS-Mensa in der Goethestraße statt. Anmeldung und Infos unter www.griesheimer-silvesterlauf.de

tz 29.12.2009 Ansprechpartner: Thomas Zöller Tel. 06155 4040 mail@zoeller-media.net www.zoeller-media.net



Cross und Duathlon am Ring: kreuz und quer über Stock und Stein



Aus der Vogelperspektive: Cross am Ring und Duathlon am Ring (Drauf klicken zum Vergrößern)

13.12.09 Hockenheimring Sorgenvolle Mienen machten sich am frühen Sonntagmorgen in Griesheim beim Blick aus dem Fenster breit: über Nacht hatte Frau Holle für eine solide Schneedecke gesorgt. Ab Mannheim und endgültig bei der Ankunft in Hockenheim entspannten sich die Mienen schnell: kein Schnee am Ring! Alles war so trocken wie am Vorabend, als Thomas Zöller und sein Aufbauteam gegen 21 Uhr das ADAC-Gelände im Hockenheimring verlassen hatten. Zeitweise sollte sich sogar die Sonne zeigen.

So stand dem ganz besonderen **Crosslauf und Duathlon am Ring** nichts mehr im Wege. Temperaturen knapp über Null gerieten zur Nebensache. Hauptsache war der anspruchsvolle und kurzweilige Cross-Parcours auf dem Gelände des ADAC-Fahrsicherheitszentrums, der den knapp 200 anwesenden Crosslauf-Freunden große Freude bereitete. Die Carboo4U Cross Trophy und Duathlon Challenge machte Station im Hockenheimring.

Die Organisatoren und Helfer aus der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim hatten alle Hände voll zu tun, nahmen sich aber dennoch die Zeit, um selbst an den Start zu gehen. Ja, der TuS stellte sogar die meisten Zieleinläufe. Nur in den Eröffnungsläufen auf der XS-Runde für Schüler C und D und beim Sprintcross der Frauen und Männer war der TuS nicht vertreten.

Auf der XL-Runde über 1500m für Schüler und Jugend war Sebastian Hanson von der TuS-Laufjugend nicht zu schlagen. Schon früh sicherte er sich einen soliden Vorsprung, den er in 5:06 Minuten nach Hause brachte. Katharina Zöller gewann bei den A-Schülerinnen in 6:07, bei den B-Schülerinnen lief ihre Schwester Johanna auf Platz 4 (6:20) und Sophie Hanson auf Platz 6 (7:00).

Im nächsten Lauf, 3000 Meter auf 2 XL-Runden, behauptete sich Aslan Öztürk in 12:15 Minuten (6./M20) um zwei Sekunden gegen Peter Stjepovic (2./M40). Ebenfalls aufs Treppchen konnte Kathrin Witteborg als W20-Dritte steigen (12:55). Streckensprecher und Crosslauf-Fan Heinz Heitzenröder tauschte kurzerhand das Mikro gegen die Laufschuhe, um in 13:33 die M65 zu gewinnen.



Impressionen eingefangen von Thomas Zöller (Drauf klicken zum Vergrößern)

Auf der doppelt so langen Strecke über 6000 Meter war Heiko Müller als Gesamtfünfter flott unterwegs. In 24:21 min holte er sich M30-Platz 2. Matthias Fengler gewann kurz darauf die M40 mit 24:53. Astrid Schrädt, einzige TuS-Dame in diesem Lauf, stieg bei der der Siegerehrung im beheizten Catering-Zelt als Zweite der W45 aufs Treppchen.

Besonders begeistert waren die Teilnehmer vom neu ins Programm genommenen Xtreme-Run über 3000 Meter. Absolutes Highlight war die Passage über die steile Rampe, die aufwärts nur mit Seilhilfe zu bewältigen war. Ein Fall für Stefan Godau: mit ihm stellte der TuS nach 12:24 Minuten den Sieger des Xtreme-Runs. Klaus Hofmann lief mit viel Spaß zunächst am Ziel vorbei und dann zum M60-Sieg (12:54). Auch Organisationsleiter Thomas Zöller ließ sich diese Laufpremiere nicht nehmen, er gewann die M45 in 13:02.

Im Team-Sprint über 3x1000 Meter taten sich Sebastian Hanson, Aslan Öztürk und Heiko Müller als Carboo4U Team TuS Griesheim zusammen und erlebten den vierten Platz.



Mit dem Duathlon am Ring hatte eine interessante Kombination aus Cross-Lauf und Rennrad-Abschnitt Premiere. Etwa 50 Starter nahmen die Gelegenheit wahr. Die jeweils drei Laufrunden vor und nach der 16-km-Radstrecke forderten viel Kraft, führten sie doch insgesamt 6-mal kreuz und quer über Stock und Stein durch das Herzstück der Cross-Strecke. Gerade recht für Klaus Hofmann, der solches Laufgelände liebt. So konnte er im abschließenden Lauf seine

Altersklassenkollegen wieder „einsammeln“ und in 1:09:28 Stunden die M60 gewinnen. Mit 1:11:35 landete Peter Stjepovic auf dem undankbaren vierten Platz in der M45. Eine gute Duathlonpremiere hatte Birgit Adler. Als Zweite der W40 (1:23:52) machte sie wie die meisten Duathleten die Erfahrung, dass der zweite Laufabschnitt im Duathlon ganz schön schwer fällt. Dr. Erbil Kurt von Carboo4U, dem Hauptsponsor und Namensgeber der Serien, freute sich mit den Sportlern: „Es war eine tolle Veranstaltung mit guten Leistungen und ein super Ambiente. Die Veranstaltungsreihe kommt sowohl bei den Duathleten als auch bei den Crossläufern sehr gut an. Mittlerweile hat sich ein echter „Cross-Spirit“ unter den Beteiligten entwickelt. Es macht einfach Spaß, ein Teil dieser Bewegung zu sein.“ Duathletin Marion Ihrig vom TSV Höchst teilte ihren Spaß an der Freude so mit: „Die Laufstrecke war super, ein Erlebnispfad für Grosse.“

kh 14.12.2009 Bilder: [zoeller-foto](#)

Ergebnisse: [Cross am Ring](#) [Duathlon am Ring](#) Weitere Berichte: [Sportportal](#) [LaufReport](#) [Laufticker](#)



Reinheimer Pokallauf weiter fest in TuS-Hand

12.12.09 Mit vier Läufern unter den Top 15 und dem Mannschaftssieg bei den Männern drückte der TuS Griesheim dem 32. **Reinheimer Pokallauf** wie schon so oft den sportlichen Stempel auf. Genau genommen zählt auch Gesamtsieger Patrick Lange, im Trikot seines Laufheimatvereins TV Friedrichstein gestartet, zu den TuS-Athleten, startet er doch in der Triathlon-Bundesliga für den TuS Griesheim.

Gemessen an der Wettervorhersage herrschten am Samstagnachmittag „warme“ 4 Grad unter einem zeitweise blauen Himmel, also durchaus brauchbare Laufbedingungen. Beobachtet von Trainer Gerald Reichart kehrte Patrick Lange mit der Siegerzeit von 33:24 Minuten von der traditionellen anspruchsvollen 10-km-Runde zurück. Der siegreichen TuS-Mannschaft gehörten die drei Altersklassensieger Michael Obst (M35, 35:58, Einlaufvierter), Niels Vossel (M30, 37:32, Einlaufsiebter) und Gerd Geisenhof (M45, 38:56, Einlaufneunter) sowie Gunnar Gölzenleuchter (4./M40, 39:39) an.

In der zweiten Hälfte des Rennens ordentlich Gas raus nehmen musste Marco Hunte, nachdem die Waden „zu gemacht hatten“. Die gesamte Strecke gemeinsam bewältigt haben in 53:01 Minuten Andrea Schweiger und Rudolf Walter. Während Andrea als Dritte der W55 geehrt wurde, war es Rudolfs Zielsetzung, mit dem Lauf in Reinheim alle 14 Läufe des Lang-Lauf-Cups 2009 absolviert zu haben. Als M60-Sieger dieser Laufserie stand er bereits vorher fest.

Auch bei den Frauen war eine TuS-Ligatriathletin im Trikot ihres Laufvereins, dem VfL Münster, am Start. Martina Maul musste sich nur Alexandra Behrens geschlagen geben und gewann mit 39:15 die weibliche Hauptklasse.

kh 14.12.2009 Ergebnisse: [Reinheim](#) Weitere Berichte: [TuS-Triathlon](#) [echo-online](#)



Weiterstadt: Doppelsieg für Dominik Burkhardt

6.12.09 Weiterstadt 5 km zum Warmlaufen - 10 km mit Streckenrekord - das war der Nikolaus-Sonntagvormittag für Dominik Burkhardt. Im Trikot des TuS Griesheim gewann der Seeheimer beim Weiterstädter Nikolauslauf die 5-Kilometer und siegte anschließend klar und mit Streckenrekord über 10 km. Den 16:32 Minuten über 5 km folgte am Braunhardter Tännchen eine 33:02 auf der doppelten Distanz. Dritte Frau über 10 km und Siegerin der Hauptklasse wurde Rebecca Boesner in 43:35 min.

Gut lief es auch für Marco Jung. Als bester Jugendlicher und Einlaufvierter über 5 km war er mit 17:21 min nur eine Sekunde vom Treppchen entfernt. Die M35 entschied Sascha Sieverding in 18:03 für sich. Peter Kraft sicherte sich in 25:15 min den Sieg in der M60.

Nicht sehr einladend war das Wetter am Nikolaustag, trotzdem war die 25. Austragung mit über 600 Teilnehmern sehr gut besucht. Alleine vom TuS Griesheim wurden in den Hauptläufen 8 und in den Schülerläufen 30 Starter aus den Reihen der Laufjugend, Triathlonjugend und der Mehrkampfgruppe gezählt.

Die jüngsten TuS-Starter Kim Lorz und Nicki Hassa, beide 5 Jahre alt, legten ihre 650-m-Strecke in Begleitung des Nikolauses in 4:07 bzw. 4:26 min zurück. In der W15 holte sich Cleo Hofmann (13:20 min, 2960 Meter) den Klassensieg. Lea Keufen lief in der W14 auf Platz Drei (13:21), Olaf Koch in der M14 auf den zweiten Platz (10:39).

In der M12 über 1600m stellte der TuS neben dem Sieger Moritz Hofmann (5:40) die Plätze Vier durch Torben Koch (5:57) und Fünf durch Max Hofmann (6:02). Johanna Zöller lief derweil mit 6:33 auf Platz 4.

Bei den C-Schülern gab es über 1300 Meter einen Doppelerfolg für den TuS. Annika Koch siegte in der W10 mit 5:09, Leon Günther behauptete sich in der M11 in 4:57 vor Theo Wolf (5:14).



Dominik Burkhardt 16:32 + 33:02



Rebecca Boesner 43:35

5.12.09 Jügesheim Zumindest von oben trocken blieben die 10-km-Läufer bei der Jügesheimer Winterlaufserie am Samstag (5.12.). Beim zweiten Durchgang der wie immer gut besuchten Laufserie erreichte Dr. Rudolf Ziegler mit 43:35 Minuten den fünften Platz in der M55. Bernhard Wardel (M50) lief auf der vermessenen Strecke im Jügesheimer Wald 45:55 Minuten, während Dagmar Nageler in 48:52 als Siebte der W45 das Ziel erreichte.

kh 9.12.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Weiterstadt](#) [Jügesheim](#)



Advent Advent...in Pfungstadt rennt...

29.11.09 Pfungstadt Advent Advent...in Pfungstadt rennt...alles was in der Region Rang und Namen hat...und alles was den beliebten Schokolade-Nikolaus nicht missen möchte. Aber auch der Lang-Lauf-Cup und die Carboo4U Cross-Trophy sorgten zusätzlich für die Motivation zur Teilnahme am traditionsreichen **Pfungstädter Advents-Crosslauf**. Das milde Novemberwetter versetzte die Cross-Strecke rund um das TSV-Stadion im 40. Jahr bzw. bei der 41. Austragung in den Bestzustand - völlig trocken und abwechslungsreich zu laufen.

Unter den Augen ihres Trainers sorgten die TuS-Athleten für gute Leistungen und schöne Erfolge. Im Lauf der Frauen über 3160 Meter sorgten Franzi Linné (13:04 min), Kathrin Witteborg (14:14) und Petra Bischof (15:13) für den Mannschaftssieg. Bei Punktgleichheit mit der Konkurrenz aus Trebur gab die bessere Platzierung von Petra als Mannschaftsdritte den Ausschlag für den TuS. Kathrin (W20) und Franzi (W35) standen zudem als Dritte ihrer Altersklassen auf dem Treppchen.



Die siegreiche Damenmannschaft: Kathrin Witteborg, Franzi Linné, Petra Bischof (fehlt)

Auf der Männer-Mittelstrecke über ebenfalls 3160 Meter hatte Sebastian Hanson keine leichte Aufgabe. Er erfüllte die Vorgaben des Trainers voll und ganz, allein der Sturz, in den er kurz vor dem Ziel verwickelt wurde, war nicht vorgesehen. So konnten ihn zwei Konkurrenten noch überholen, mit genau 12 Minuten war er am Ende Fünfter der MJB. Manuel Meister lief ebenfalls in der MJB mit exakt 14 Minuten auf Platz 7. Bei den Schülerinnen A über 2940 Meter lief Katharina Zöller mit 12:50 Minuten als Zweite der W14 ins Ziel.

Gleich neunfach vertreten waren die TuS-Leichtathleten im abschließenden Lauf der Männer und Senioren über 7780 Meter auf fünf Runden. Die Männer taten es den Frauen gleich und holten sich ebenfalls vor dem TV Trebur den Mannschaftssieg. Michael Obst als Gesamtdritter und Sieger der M35 legte mit einem flotten Lauf in 27:53 die Grundlage für den Mannschaftserfolg. Niels Vossel und Sascha Sieverding blieben die Hälfte des Rennens zusammen, bis sich Sascha mit 29:58 (7./M35) zu 30:42 von Niels (3./M30) absetzen konnte.





In der M60 reichte es für Klaus Hofmann mit 33:02 Minuten nach einem engagierten Lauf „nur“ zu Platz 2. Die beiden M40er Halil Ölmez und Peter Stjepovic folgten mit 33:44 bzw. 34:44 Minuten. Peter setzte sich im Endspurt gegen Vereinskollege Aslan Öztürk (10./M20) durch, der zuvor ebenfalls vom Sturzpech verfolgt war. Wolfgang Heß sorgte in der M55 mit 37:24 Minuten dafür, dass sich die Seniorenmannschaft des TuS (Hofmann/Stjepovic/Heß) auf Treppchenplatz 3 wiederfand. Rudolf Walter (M60) schließlich ließ es verletzungsbedingt in 38:56 locker angehen, wollte aber keinen Lauf der diesjährigen Lang-Lauf-Cup-Serie auslassen.

Nachtrag: Die Bilder von der Mehrkampfgruppe hat Anja Lehmkuhler gemacht. (Wie immer: Draufklicken zum Vergrößern)



Links: 1400m M/W 8/9: Sina Wissmann 5./W8 8:29 min, Daniel Wurm 2.M8 6:57, Fabian Hassa 8./M9 7:28

Mitte: 1620m M/W 10/11: Paul Riedel 9./M11 7:42, Jul Elteste 12./M10 9:07, Theo Wolf 4./M11 6:58, Melanie Grotz 7./W10 8:25min, Laura Honsberg 6./W11 7:25

Rechts: 3160m MJA/MJB/Männer: Sebastian Hanson 5./MJB 12:00, Manuel Meister 7./MJB 14:00, Martin Honsberg 7./Männer 14:17, Katja Böhnke 1./MJA 18:22

kh 30.11.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) / Heitzenröder Ergebnisse: [Pfungstadt](#)



TuS-Leichtathletik-Mehrkämpfer mit Deutschen Sportabzeichen geehrt

Am 18.11.09 war es wieder soweit. Dietrich Blumenthal verlieh das Sportabzeichen für den Sportkreis 33 des Landesportbundes.

Bei den Leichtathletik-Mehrkämpfern des TuS Griesheim erhielten das Sportabzeichen **Jugend in Bronze** Niklas Bischof, Lena Gebauer, Louisa Rampoldt, Isabell Resch, Fabiola Schelmbauer und Sina Wissmann.

Das Sportabzeichen **Jugend Silber** erhielten Melanie Grotz, Fabian Hassa, Felix Köhler, Marvin Lorz und Theo Wolf.

Mit dem Sportabzeichen **Jugend Gold** wurden Anna und Nils Scheffler, sowie Annika Schulz ausgezeichnet. Die 4. Wiederholung des Abzeichens Jugend Gold schafften Tamara Bischof, Laura Honsberg und Linnea Janssen. Bei der 5. Wiederholung waren Ramona Resch und Simon

Rosowski, bei der 6. Wiederholung Chiara Janssen und Manuel Meister, bei der 7. Wiederholung Paul Riedel und bei der 8. Wiederholung Mayra Janssen dabei.



Sportabzeichenverleihung an die TuS-Leichtathletik-Mehrkämpfer (Bild: Monika Resch)

Das Deutsche **Sportabzeichen in Bronze** erhielt Laura Kern. Bei der zweiten Wiederholung waren Annika Janssen, Christine Janssen, Peter Riedel und Katrin Scheffler dabei.

Das **Sportabzeichen in Silber** erhielt Christoph Janssen. Für die 8. Wiederholung des Sportabzeichens in Gold wurden Dr. Martin Honsberg und Birgit Riedel geehrt.

Familien-Sportabzeichen erhielten außerdem die Familien Honsberg, Janssen und Riedel.

mr 25.11.2009 Bild: Monika Resch



Darmstadt-Cross mit Frühlingsgefühlen Winterlaufserien in Rüsselsheim und Seligenstadt

22.11.09 Darmstadt Zum 25. Jubiläum des Darmstadt-Cross am Sonntag (22.11.) herrschten auf der Lichtwiese frühlingshafte Bedingungen um die 14 Grad. Auf dem flachen und fast komplett einsehbaren Wiesenrundkurs sorgten ein kleiner „Laufhügel“ und Strohballenhindernisse für Abwechslung.



Die Lichtwiesencrosser:

Johanna Zöllner (Darmstädter Schulmeisterin W12) / Mara König / Thomas John / Patrick Lange

Für gut besetzte Teilnahmefelder sorgten die Sichtungsrennen für die Cross-EM und die Einbindung der Veranstaltung in den Deutschen Cross-Cup. So hatten auch die TuS-Athleten im Lauf der Männl. Jugend A/Juniorinnen/Männer open/Männer Masters über 6700 m einen schweren Stand. TuS-Triathlet Patrick Lange lief lange in der Spitzengruppe mit, musste jedoch später dem hohen Tempo Tribut zollen und war am Ende Zweiter der „Männer open“-

Wertung in 22:37 Minuten. Thomas John benötigte als Sechster der „Männer open“-Wertung 23:32 Minuten. Aslan Öztürk lief mit 30:16 auf Platz 15 ein. Mit 31:59 sicherte sich Wolfgang Heß in der M55 den zweiten Platz.



Wolfgang Heß (2./M55) / Aslan Öztürk / Theo Wolf, Fabian Hassa, Sina Wissmann, Isabell Resch

2500 Meter standen für die Schülerinnen B auf dem Programm, eingebunden waren die Darmstädter Schulmeisterschaften. Den Meistertitel in der W12 erlief sich Johanna Zöller in 10:36 Minuten. Im Lauf der weiblichen Jugend B - ebenfalls mit EM-Quali-Status - lief Mara König 20:12 Minuten über 4400 Meter.

Auch die Mehrkampfgruppe der TuS-Leichtathleten nutzte den Darmstadt-Cross als Wettkampfeinstieg in die Cross- und Waldlaufsaison. Eine Runde mit 1300 Metern war zurückzulegen. Theo Wolf erlief sich mit 5:10 min M11-Platz 11. Es folgten Fabian Hassa mit 5:51 (7./M9). Die beiden erst 8-jährigen Mehrkämpferinnen Sina Wissmann und Isabell Resch liefen fast zeitgleich ins Ziel, mit 6:20 min belegten sie die Plätze 10 und 11.

21.11.09 Rüsselsheim/Seligenstadt Neben den Crossläufen sind im Winterhalbjahr auch die Winterlaufserien beliebte Treffpunkte zur Formüberprüfung. Stammgast bei der **Lindensee-Laufserie** ist Peter Stjepovic. Die 15 km im Rüsselsheimer Wald schloss der M40-er am 21.11. nach 1:06:06 Stunden auf Platz 23 ab. Zeitgleich bei der Laufserie in **Seligenstadt** ist unser Sportdokter Rudolf Ziegler Stammgast. Mit 43:54 auf nicht einfachem Untergrund stand er im 10-Kilometer-Lauf als Dritter auf dem M55-Podium.

kh 23.11.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Darmstadt-Cross](#) [Rüsselsheim](#) [Seligenstadt](#)



Rüsselcross mit Schlamm-packung

14.11.09 Rüsselsheim „So ein Sch...“ fluchten etliche Crossrad-Fahrer auf der langen Matschpassage beim Rüsselcross. Manch ein Duathlet schob sein Crossrad sogar ein Stück durch den Rüsselsheimer Wald. Forstarbeiten mit schwerem Gerät hatten dazu geführt, dass eine längere Passage in denkbar schlechtem und total vermatschten Zustand war. Die Mountainbiker dagegen konnten auf diesem Teilstück Boden gut machen, waren aber insgesamt auf der 20 km langen Radstrecke gegenüber den Crossrädern dennoch im Nachteil.

Das zweite Rennen zur Carboo4U Duathlon Challenge am Samstagnachmittag hatte es in sich. Erfreulich, dass beim lange ausgebuchten 6. Rüsselcross trotz der regnerischen Wetterbedingungen um die 10 Grad dennoch 229 Teilnehmer das Ziel erreichten.

Mit den „üblichen Verdächtigen“ in Rüsselsheim vertreten waren die Leichtathleten und Triathleten vom TuS Griesheim. Bei Gerd Geisenhof lief alles rund. Als Gesamt-Sechzehnter überzeugte er in 1:12:07 Stunden und gewann die stark besetzte Altersklasse TM45. Nur eine

Minute dahinter, mit schnellerem Radsplit, doch langsamer beim Lauf, war Marco Hunte. Mit 1:13:08 landete er auf dem undankbaren vierten Platz der TM45.



Die Rüsselcrosser: Gerd Geisenhof / Marco Hunte / Klaus Hofmann / Peter Stjepovic

Eng ging es zu zwischen Peter Stjepovic (TM40) und Klaus Hofmann. Peter zog, erstmals auf seinem nagelneuen Crossrad, auf der Radstrecke an Klaus vorbei. Mit einem starken zweiten Lauf schaffte Klaus kurz vor dem Ziel den Anschluss und setzte sich mit 1:19:51 um ganze zwei Sekunden durch. Der Sieg in der TM60 war ihm damit nicht zu nehmen. „Endlich einmal angekommen“ freute sich Ingo Schummer (TM45). Raddefekte zwangen ihn in den letzten Jahren regelmäßig zum vorzeitigen Ausstieg, diesmal finishte er in guten 1:21:29 Stunden.

kh 14.11.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Rüsselcross](#)



1. Windstopper Trailrun Worldmasters in Dortmund: Perfekter geht's nimmer!

6.-8.11.09 Dortmund Am Ende von drei ereignisreichen Tagen in Dortmunds altem Stahlrevier und seiner walddreichen Umgebung waren sich alle Beteiligten einig: die **1. Gore Windstopper Trailrun Worldmasters** war ein voller Erfolg. TuS-Langstreckler und Trailrun-Liebhaber Klaus Hofmann war dabei und hat die 3 Etappen mit insgesamt 61 km und 1300 Höhenmetern so erlebt:

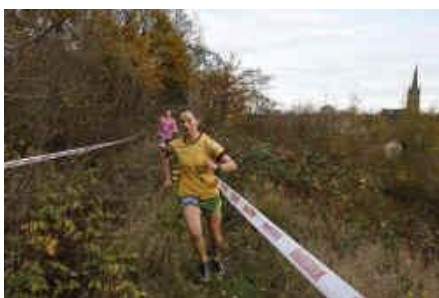
„Wie kommt man auf die Idee, sich für drei Tage Trailrunning im Ruhrpott zu interessieren? Nun, ich hatte das Glück, über die Laufzeitschrift Runner's World eines von vier kompletten Starterpaketen zu gewinnen. Super! Logisch, damit war meine Teilnahme klar. Trotz gewisser Skepsis, ob die hohen Erwartungen sich erfüllen würden, die das professionelle Marketing des Veranstalters unweigerlich schürte. Immerhin wurde das Event als erste inoffizielle Trailrun-Weltmeisterschaft vermarktet. Es sei vorweg genommen: meine Erwartungen erfüllten sich voll und ganz, und PLAN B verwöhnte uns mit einer rundherum perfekt organisierten Veranstaltung.

Der erste Startschuss fiel am Freitag (6.11.) mit dem Phoenix-Sprint. Die ehemalige Industrielandschaft des Ruhrgebiets bildete die Kulisse. Das Einzelrennen - gestartet wurde im Abstand von jeweils 15 Sekunden - auf dem Phoenix-Gelände über 4,6 km bot viel Abwechslung: befestigte Wege, steile Halden mit nassem Laub, vorbei am alten Hochofen und an Werksruinen, Kiesgeraden, neu angelegte Betonabschnitte mit Steintreppen, Naturtreppen, Schlammwege. Nach 20:52 Minuten war ich zufrieden im Ziel und freute mich auf die abendliche Nudelparty für die etwa 250 Teilnehmer. Ein durchaus prominentes Starterfeld: unter anderem dabei waren 5000 m-Olympiasieger Dieter Baumann, Berglaufmeister Timo Zeiler, Mountainbike-Ass Carsten Bresser und die vielfache Langstreckenmeisterin Luminita Zaituc. Aus den USA reisten die beiden TransRockies Run-Gewinner Mike Smith und Caitlin Smith als Mitfavoriten an.



Lauffreunde: Das Runner's World-Team bei der Trailrun Worldmasters in Dortmund:
Inge Raabe (Remscheid), Klaus Hofmann (TuS Griesheim), Carmen Fuhrmann (Nürnberg), Holger Kanisch (Lauchhammer), Günter Fuhrmann (Nürnberg)

Am Samstag Punkt 12 Uhr folgte der Ruhrklippen-Trail über 35,2 km und 805 Höhenmeter. Der Regen hatte fast pünktlich aufgehört, die Waldwege aber blieben nass und teilweise matschig. Die anspruchsvolle Strecke führte vorwiegend durch Wälder („Trailrun beginnt dort, wo die Straße endet!“), aber auch durch kleine Ortschaften gen Süden bis an die Ruhr. Der zweimalige Abstieg von Hohensyburg und Kaiser-Wilhelm-Denkmal zur Ruhr - steil, steinig, wurzelig - gehörte zu den schönsten Trailabschnitten des Wochenendes. Für meinen unterwegs angedachten 5-er-Schnitt waren doch ein paar Hügel zu viel im Weg. Nach 3:09:01 Stunden erreichte ich das Ziel platt, aber glücklich als Zehnter der Masterswertung ab M50. Am Ende hatte sich doch bemerkbar gemacht, dass das Langstreckentraining in diesem Jahr zu kurz gekommen war.



Ein Blick auf die Strecke / Zielbereich am stillgelegten Hochofen / Im Ziel (rechts: Klaus)

Am Sonntag stand der abschließende Bittermark-Run auf dem Programm. 20,5 km führte man uns im Zickzack auf überraschend vielen „Pfadchen“ durch die Wälder der Bittermark, am Ende wies meine Uhr 495 Höhenmeter aus. Herrlicher Sonnenschein und buntes Herbstlaub machten richtig Lauflaune. Und mehr Trails als am Vortag, das erfreute mein Herz besonders. Es lief richtig rund, mit 1:41:02 Stunden war ich hochzufrieden als Master Nummer Acht im Ziel. Noch stimmungsvoller wie an den Tagen zuvor war die Siegerehrung. Den Gesamtsieg konnte dem US-Amerikaner Mike Smith bei den Männern und Luminita Zaituc bei den Frauen niemand streitig machen. Für mich waren Platzierungen an diesem Wochenende nebensächlich, hat man doch als M60er in einer M50-Wertung von vornherein keine Chance. Mit der Top-Ten-Platzierung (Platz 9) durfte ich dennoch sehr zufrieden sein.

kh 12.11.2009 Bilder: Günter Fuhrmann (Nürnberg) Ergebnisse/Bilder/Presse: [Trailrun Worldmasters Dortmund](#) [Der komplette Film zum Event \(ca. 20 min\)](#)

Weitere Berichte: [Polar](#) [Leichtathletik](#) [Netzathleten](#) [Carmen Fuhrmann](#)



Frankfurt Marathon: Sabbas auf dem Hessen-Podium

25.10.09 Frankfurt Bei rund 12 Grad und nasser Straße starteten um 10 Uhr morgens etwa 12.000 Läufer zum 28. Frankfurt-Marathon - Melderekord. Für die Hessischen Marathonmeisterschaften, die schon seit Jahren im Rahmen des Frankfurt Marathon ausgetragen werden, waren etwa 300 Starter gemeldet.

Erneut den Sprung aufs Hessen-Podium schaffte Sabbas Karypidis. Seit Jahren ist Frankfurt der sportliche Höhepunkt im Herbst für den 71-jährigen Griesheimer von den TuS-Leichtathleten. Nach einem Rennen, in dem er sich durchweg sehr wohl fühlte, lief er als Dritter der M70 nach 4:12:22 Stunden auf dem roten Teppich in der Frankfurter Festhalle ins Ziel.

Für viele Läufer sollte sich die zunehmende Wärme als nachteilig erweisen - die abtrocknende Nässe erzeugte auf Nasenhöhe fast eine Art Tropenklima. Auffällig viele Läufer absolvierten die zweite Streckenhälfte deutlich langsamer. Auch die 11-köpfige TuS-Truppe blieb davon nicht verschont, zeigte aber dennoch achtbare Leistungen.

Beim schnellsten TuS-ler, Michael Obst, verhinderte ein anderes Missgeschick eine noch bessere Zeit: „Schon gleich nach dem Start hatte ich eine gute Gruppe erwischt, die mit zwei Frauen und Tempomacher super konstant gelaufen ist. Den ersten Halbmarathon bin ich somit bei 1:17:33 Std. durchgelaufen. Erst ab Kilometer 32 wurde es wie erwartet und eingeplant dann etwas schwieriger, so dass ich etwas Tempo herausnehmen musste. Nicht eingeplant waren aber die Krämpfe, die ab Kilometer 37 eingesetzt haben, und ein Weiterlaufen fast nicht möglich gemacht haben. Zum Glück hatte ich genug Vorsprung herausgelaufen, dass ich trotz der längeren Gehpausen noch mit neuer Bestzeit ins Ziel "laufen" konnte - 2:47:40.“ In der M35 ist er damit Fünfter in Hessen.

Die Zeiten und Meisterschaftsplatzierungen der weiteren TuS-Starter: Matthias Fengler 3:13:45 (22./M40), Ulrich Buckenlei 3:19:18, Gerd Geisenhof 3:19:18 (25./M45), Halil Ölmez 3:32:29 (31./M40), Peter Stjepovic 3:40:51 (39./M40), Andreas Röth 3:40:49, Helder Monteiro 3:44:53, Mike Höfer 3:49:31, Susanne Cyll 4:23:52 Stunden.

Die Bilder hat Thomas Zöller eingefangen (Draufklicken zum Vergrößern):



Peter Stjepovic, Halil Ölmez, Gerd Geisenhof, Andreas Röth: Zeit für Winkewinke
Michael Obst (bestens aufgehoben in der 2:35-Gruppe...bis die Krämpfe kamen)
Sabbas Karypidis (bei den Hessenmeisterschaften in der M70 auf Platz 3)

Die Ergebnisübersicht aus TuS-Sicht:

Platz	Platz AK	Platz HM	Startnr.	Name	Verein	AK	Halb	Netto	Brutto
166	32	5	6978	» Obst, Michael (GER)	TuS Griesheim	M35	1:17:33	02:47:40	02:47:46
929	235	22	1430	» Fengler, Matthias (GER)	TuS Griesheim	M40	1:30:36	03:13:45	03:14:17
1208	174	-	10096	» Buckenlei, Ulrich (GER)	TuS Griesheim	M30	1:32:45	03:19:18	03:20:18
1210	208	25	7241	» Geisenhof, Gerd (GER)	TuS Griesheim	M45	1:34:03	03:19:18	03:20:18
2097	527	31	4006	» Olmez, Halil (GER)	TuS Griesheim	M40	1:38:50	03:32:29	03:32:38
2806	703	39	6100	» Stjepovic, Peter (GER)	TuS Griesheim	M40	1:43:42	03:40:51	03:44:12
2805	551	-	7291	» Röth, Andreas (GER)	TuS Griesheim	M45	1:42:31	03:40:49	03:45:23
3125	395	-	8615	» Monteiro, Helder (POR)	TuS Griesheim	M30	1:44:49	03:44:53	03:48:15
3556	628	-	7943	» Höfer, Mike (GER)	TuS Griesheim	M35	1:52:01	03:49:31	03:54:55
5381	5	3	338	» Karypidis, Sabbas (GER)	TuS Griesheim	M70	1:59:02	04:12:22	04:15:47
985	191	-	F2794	» Cyll, Susanne (GER)	TuS Griesheim	W45	2:16:15	04:23:52	04:37:59

Nachtrag: In der Mannschaftswertung der M40/45 bei den Hessenmeisterschaften erreichte das Team Fengler/Geisenhof/Ölmez Platz 5 mit 10:05:32 Stunden.

kh 28.10.2009 Ergebnisse: [Frankfurt-Marathon](#) Bilder: [zoeller-foto](#)



Kathrin läuft zur Bestzeit

17.10.09 Mörfelden-Walldorf Wetterglück an einem ansonsten verregneten Samstag hatten die Laufsportler, die sich in Walldorf zum **Waldlauf der TGS Walldorf über 10 Kilometer** einfanden, darunter einige Langstreckler vom TuS Griesheim. „Bis auf 5 Minuten Nieselregen während des Laufes blieb es trocken,“ berichtete Kathrin Witteborg. Wichtiger aber war, dass Kathrin sich auf der flachen Waldstrecke auf 43:45 Minuten verbessern konnte und damit ihre Altersklasse W20 gewann. Auch Dr. Rudolf Ziegler zählte zu den AK-Siegern, er blieb in der M55 mit 42:19 Minuten vorne.

Mit dem zweiten Platz in der M70 in 52:33 unternahm Sabbas Karypidis seinen letzten Formtest für den Frankfurt Marathon am Sonntag (25.10.). Jahr für Jahr ist Frankfurt für den 71-jährigen Griesheimer der sportliche Höhepunkt im Herbst. Auch Matthias Fengler nahm Walldorf als letzten Test für Frankfurt, als Vierter der M40 lief er 40:39 Minuten.

kh 21.10.2009 Ergebnisse: [Walldorf](#)



Hexenlauf / Lindenseelauf / Mainuferlauf

10.10.09 Groß-Umstadt Umgetauft in „Hexenlauf“ wurde zur 9.Auflage der **Groß-Umstädter Wald- und Hügellauf**. Ansonsten alles beim Alten: die anspruchsvolle Streckenführung über 13,5 km durch die Umstädter Weinberge, der Hexenempfang am Hexenhäuschen, der leckere Riwelkuchen von der Bäckerei Schellhaas im Ziel, und viele Läufer, die um Serienpunkte für den Lang-Lauf-Cup kämpfen. TuS-Langstreckler Rudolf Walter war dabei und sicherte durch seinen zweiten AK-Platz in guten 61:48 Minuten seine Cup-Führung in der M60 ab.

10.10.09 Rüsselsheim Bereits im Herbst begann am Samstagnachmittag die **Lindensee-Winterlaufserie** des LC Rüsselsheim. Einen guten zweiten Platz in der W20 erlief sich Rebekka Boesner in 46:38 Minuten. Andrea Jung stieg nach langer Wettkampfpause mit 51:45 auf W45-Platz 6 wieder ein. Peter Stjepovic und Helder Monteiro bauen die drei Serienläufe erneut in ihr Winteraufbautraining ein. Die 10 km legte M40er Peter Stjepovic in 43:20 Minuten zurück, M30er Helder Monteiro benötigte 43:38 Minuten.

11.10.09 Offenbach Großen Zuspruch fand am Sonntagvormittag einmal mehr der **AllessaChemie Mainuferlauf**, bei dem Strecken über 5, 10 und 21,1 km angeboten werden. Auf der 5-km-Distanz stellte der TuS Griesheim mit der 15-jährigen Schülerin Milena Sämmler die weibliche Gesamtsiegerin. Sie setzte sich in 20:56 Minuten knapp mit einer Sekunde vor Laura Petri vom SSC Hanau-Rodenbach durch. Über 10 km lief Kathrin Witteborg

mit 45:28 auf den fünften Platz in der W20. Im Halbmarathon war es Heiko Müller, der die TuS-Farben mit guten 1:32:42 Stunden vertrat.

11.10.09 München Beim 24. **München Marathon** vertraten Niels Vossel und Iris Stolte die TuS-Farben. Iris zeigte bei regenfreien etwa 14 Grad einen recht konstanten Lauf mit einer um nur zwei Minuten langsameren zweiten Hälfte. Mit 3:42:35 Stunden blieb sie deutlich unter den avisierten 3:45 und belegte in der W30 den 24. Platz. Pech dagegen hatte Niels. Nach guter Vorbereitung zog er sich nach etwa 15 Kilometern eine Wadenzerrung zu. Die Halbmarathonmarke überlief er mit 1:27:11, bevor ihn die Zerrung schließlich zum Abbruch des Rennens zwang.

kh 13.10.2009 Ergebnisse: [Groß-Umstadt](#) [Rüsselsheim](#) [Offenbach](#) [München](#)



„Alles Matsche“ beim Breuberger Cross-Duathlon

10.10.09 Breuberg Vom 2. Breuberger Cross-Duathlon berichtet Klaus Hofmann: „Wirklich verdient hat der „Breuberger Cross-Duathlon“ seinen Namen. Der mit Abstand anspruchsvollste Duathlon in der Region zog am Samstag (10.10.) in verschiedenen Wettbewerben (Einzelstarter, Zweierteams und Extremelauf „Sturm auf die Burg“) fast 200 wetterfeste Sportler an. Aus dem vergangenen Jahr hatte ich dort noch eine Rechnung offen - ich hatte mich nämlich auf der Radstrecke verfahren...

Samstagvormittag. Anreise im strömenden Regen. Die Burg Breuberg in Wolken gehüllt. Die Startvorbereitungen im Regen erledigt. Warum eigentlich tut man sich das an?? Doch was kaum einer zu erwarten wagte: eine halbe Stunde vor dem Start um 12 Uhr hörte der Regen auf. Später ließ sich sogar die Sonne blicken.

„Von oben“ also letztlich doch optimale Bedingungen. Ganz anders dagegen der Boden. Eine vergleichbare Schlamm Schlacht hatte ich allenfalls einmal beim Frammersbacher Mountainbike-Marathon erlebt. Die Breubacher Radstrecke führt größtenteils über echte Waldwege und einige Singletrails. Zwei Runden mit zusammen 21 km und 750 Höhenmeter im tiefen Matsch forderten alle Kräfte. Dass man für so eine kurze Distanz geschlagene 1:20 Stunden unterwegs sein kann, war eine neue Erfahrung für mich.

Auch die Laufstrecken hatten es in sich. Zusammen nur etwa 7,5 km, aber über 300 Höhenmeter, mit echtem Crosscharakter vor allem im zweiten Lauf. Die letzten 150 Meter führen über 50 steile Treppenstufen und die nicht minder steile Kopfsteinpflasterzufahrt zum Ziel im Breuberger Burghof. Die Stadt Breuberg und Radsportler Ralph Berner als Organisatoren haben ein außergewöhnliche Veranstaltung auf die Beine gestellt.

Am Ende standen für mich 2:06:40 Stunden zu Buche. Der Sieg in der M60 war mir nicht zu nehmen, war ich doch der einzige M60er am Start. Erfreulich aber, dass ich mit meiner Zeit hier sogar die M50 gewonnen hätte. Nicht träumen lassen hätte ich mir allerdings, dass ich so früh in meinem Leben nun erstmals ältester Wettkampfteilnehmer gewesen bin...

Vom TuS Griesheim dabei war auch „unser schneller Michelstädter“ Roland Heim. Und das sehr erfolgreich. Zusammen mit Bikepartner Uwe Hoffmann unter dem Namen „RodensteinBikes“ am Start gewannen die beiden den Teamwettbewerb mit eindrucksvollen 1:29:12 Stunden. Der schnellste Einzelstarter benötigte übrigens 1:40:33 Stunden.“

kh 12.10.2009 [Ergebnisse und Bilder](#)



Zwiebelmeile weiter auf Wachstumskurs

680 Teilnehmer - Ute Diefenbach und Georg Amend Griesheimer 10-km-Stadtmeister

4.10.09 Griesheim 1360 schnelle Beine auf nagelneuem Asphalt waren am Zwiebelmarktsonntag auf der Wilhelm-Leuschner-Straße unterwegs. Sie gehörten den 680 Startern bei der 4. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile, die im vierten Veranstaltungsjahr für den vierten Teilnehmerrekord sorgten. Stolze 120 mehr als im Vorjahr. Für den reibungslosen

Ablauf sorgten der Veranstalter, die TuS Griesheim Leichtathletikabteilung mit zahlreichen Helfern aus den Reihen der Leicht- und Triathleten, aber auch die Stadt Griesheim. Ohne die unbürokratische und tatkräftige Unterstützung von Ordnungsamt und Bauhof ist eine derartige Veranstaltung nicht machbar.

Trotz frischem und böigem Wind wurden auf den angebotenen Strecken über 1, 2, 5, 10 und 15 Kilometern ansprechende Zeiten gelaufen. Heftig taktiert wurde über 10 und 15 km, ging es hier doch im letzten Wertungslauf des Pfungstädter Laufcups um entscheidende Punkte für die Serienwertung.

1-km-Schülerläufe mit Merck-Schulklassenwertung

Fast 300 Mädels und Jungs bis 11 Jahren sorgten in den beiden 1-km-Läufen für reges Treiben auf der Strecke und lautstarke Unterstützung durch die Eltern. Nur um wenige Sekunden wurde ein Doppelsieg für die Mädchen verhindert. Tobias Oed (VfL Münster) lag als Schnellster mit 3:40 Minuten gerade einmal zwei Sekunden vor Selina Kreuzer (3:42) aus Groß-Gerau und seiner Schwester Lisa Oed (3:45). Auch die Griesheimer Lauftalente vom TuS Griesheim und aus den Griesheimer Schulen kamen zu Erfolgen. Altersklassensiege holten Mike Rummel aus der CMS 4b in 3:46 bei den D-Schülern, Armin Hamedvaran aus der CMS 2c in 4:18 bei den E-Schülern und Sina Wissmann vom TuS mit 4:24 bei den D-Schülerinnen.

In der Teamwertung für Griesheimer Schüler um den Merck-Schulklassenpreis, bei der jeweils 5 Schüler/innen einer Klasse eine Mannschaft bilden, setzte sich die Schillerschule 3d durch. Victor Miftaraj, Felix Faßhauer, Luca Germer, Kevin Vetter und Carlos Caraco Correia benötigten zusammen 23:02 Minuten. Auf den Preisrängen 2 bis 5 folgten die Teams der Carlo-Mierendorff-Schule 4d (23:24), der Gerhart-Hauptmann-Schule 6bG (23:49), der Friedrich-Ebert-Schule 3d (24:17) und der Schillerschule 4a (24:24).

2-km-Lauf: fest in TuS-Hand

Der 2-km-Lauf entwickelte sich schnell zur klaren Angelegenheit für Sebastian Hanson vom TuS Griesheim. Der B-Jugendliche siegte in 6:54 mit 9 Sekunden Vorsprung vor den B-Schülern Lukas Reiter (ASC Darmstadt) und Torben Koch (TuS). Bei den Mädchen sorgten die B-Jugendliche Mara König (7:50) und die A-Schülerin Katharina Zöller (7:58) für einen TuS-Doppelsieg.

5 schnelle km für Marco Jung

Über 350 Athleten versammelten sich an der Startlinie vor der Sparkassen-Hauptstelle zum gemeinsamen Start über 5, 10 und 15 km. Nach dem Startschuss durch Sparkassenleiter Klaus-Dieter Wenzel ging die Post ab. Den Sieg über 5 Kilometer ließ sich der 17-jährige Marco Jung vom TuS mit flotten 16:42 Minuten nicht nehmen. Rege und erfolgreich beteiligte sich auch die Mehrkampfgruppe der TuS-Leichtathleten. Podiumsplätze erliefen sich hier Manuel Meister (3./MJB) in 22:47, Katja Böhnke (2./WJA) in 27:25 und Laura Kern (3.WJA) in 29:20.

10 km: Michael Obst läuft auf Platz Zwei

Mit 179 Teilnehmern waren die 10 km am stärksten besetzt. Auf dieser Distanz wurden neben den Griesheimer Stadtmeistern auch die Meister des Kreises Darmstadt-Dieburg und der Region Hessen-Süd gesucht.

Lange Zeit liefen Marco Arthofer vom TV Trebur und TuS-Langstreckler Michael Obst gemeinsam vorneweg. Am Ende setzte sich Arthofer mit 33:59 zu 34:03 durch. „Eine Woche nicht gelaufen, und dann lief es aus dem Stand ausgesprochen gut,“ kommentierte M35-Sieger Michael Obst, der bis unmittelbar vor dem Start noch in der Veranstaltungsorganisation tätig war, seinen Lauf. Dass Laufen und Helfen sich koordinieren lassen, bewiesen neben ihm auch viele andere TuS-Starter. So lief Aslan Öztürk vor heimischem Publikum mit persönlicher Bestzeit von 42:06 auf M20-Platz 2. Maurice Huth (40:17) und Heiko Müller (40:59) liefen in der M30 auf die Plätze 3 und 4. In der M55 lief Wolfgang Heß nach seinem Job im Meldebüro mit 46:02 auf den fünften Platz. Klaus Hofmann erreichte in der M60 in 41:36 den zweiten Platz. Neuzugang Wilhelm Hamman überzeugte in der M70 auf Anhieb, er siegte mit 48:21 Minuten.

Aus dem Meldebüro direkt an die Startlinie sprangen auch Ute Diefenbach und Astrid Schrädt. Das großzügige Angebot von Sparkassenchef Klaus-Dieter Wenzel, das Meldebüro direkt in den Räumen der Sparkasse einzurichten, erwies sich in Anbetracht des windigen Wetters als Glücksfall. Ute Diefenbach lief mit 47:59 auf Platz 3 der W50, während Astrid Schrädt in der W45 mit 55:23 den fünften Platz erreichte. In der W55 beschenkte sich Geburtstagskind Andrea Schweiger selbst mit dem AK-Sieg in 50:58.

Ute Diefenbach und Georg Amend: die Griesheimer 10-km-Stadtmeister

In die Wertung um die Griesheimer Stadtmeisterschaften über 10 km kamen 31 Griesheimer Bürger. Bei den Männern verteidigte Georg Amend einmal mehr seinen Titel mit 37:28 Minuten vor Ralph Fischer (39:53) und Maurice Huth (40:17). Der Titel der Stadtmeisterin ging mit 47:59 an Ute Diefenbach vor Ellen Landau (54:25) und Anja Schepp (55:13).

15 km: ungewöhnliche Streckenlänge fand guten Zuspruch

Auf Anhieb gut angenommen mit 72 Startern wurde das Angebot der 15-km-Strecke. Konkurrenzlos unterwegs war hier Timo Grub vom TV Hergershausen, der nach 6 Runden und 51:32 Minuten die Ziellinie überquerte. Einen guten Lauf hatte TuS-Triathlon-Langstreckler Gerd Geisenhof, mit 60:54 Minuten wurde er Gesamtfünfter und Zweiter der M45. Gut lief es auch für Vereinskollege Matthias Fengler, den Zweiten der M40 mit exakt 62 Minuten. Ebenfalls den zweiten Podiumsplatz erreichte Rudolf Walter in der M60 mit 1:11:47 Stunden. Ganz sicher bleiben die 15 km auch im nächsten Jahr im Zwiebelmeilenangebot, dann wieder am angestammten Termin, dem 26. September 2010.

kh 6.10.2009 [Alle Ergebnisse](#) [Viele Bilder](#)



Dominik Burkhardt: Deutscher Halbmarathon-Meister der Sparkassenmitarbeiter

4.10.09 Köln „Laune auf mehr“ verspürte Dominik Burkhardt nach seinem Halbmarathon in Köln am Sonntag im Rahmen des Köln Marathon. Auf der Halbmarathondistanz wurden die Deutschen Meister der Sparkassen-Mitarbeiter ermittelt. „Mit dem Lauf war ich sehr zufrieden! Hab mich voll und ganz auf die Sparkassenwertung konzentriert und wollte den Titel verteidigen.“ Was ihm eindrucksvoll gelungen ist - mit sehr ordentlicher Zeit von 1:10:45 Stunden und großem Vorsprung lief er erneut zum Titel. „Anhand meiner 10er-Zeit in Weinheim vor einer Woche konnte ich gut mein Anfangstempo abschätzen und bin so ziemlich konstant gelaufen.“ Sehr beachtlich ist auch, besonders bei der Kürze der Vorbereitungszeit, sein achter Platz im offenen Lauf.

Gut drauf war in Köln mit Peter Stjepovic ein weiterer TuS-Langstreckler. Der M40er verbesserte sich auf der Halbmarathondistanz auf 1:34:53 Stunden.

kh 5.10.2009 Ergebnisse: [Köln](#)



TuS-Mehrkämpfer beim letzten Abendsportfest der Saison

Manuel Meister von der Mehrkampfgruppe berichtet vom letzten Pfungstädter Abendsportfest der Saison:

Am Mittwoch, den 2. September 2009, traten fünf Leichtathletik-Mehrkämpfer des TuS Griesheim beim letzten Abendsportfest der Saison in Pfungstadt an. Stephanie Arnold lief in der weiblichen Jugend B über 100 m die Zeit von 15,19 sec., womit sie Fünfte wurde. In derselben Disziplin starteten auch Manuel Meister, Simon Rosowski (beide männliche Jugend B) und Julius Artur (MJA). Manuel sprintete in 12,31 sec. auf den achten Rang, Simon in 13,39 sec. auf den 13. Platz ihrer Altersklasse. Julius fand sich in seiner Klasse mit 12,83 sec. auf dem vierten Platz wieder.

Im folgenden Weitsprung landeten Simon (4,59 m) auf Platz fünf und Julius (5,28 m) auf Position vier ihrer jeweiligen Altersklassen. Steffi erreichte 4,09 m und damit den zweiten Platz

(WJB). Indes übersprang Sebastian Hanson im Hochsprung 1,62 m und wurde Dritter der MJB. Kurz darauf absolvierte er den 1000-m-Lauf in 2:54,69 min (Platz Sieben). Letztlich standen noch die 200 m auf dem Programm. Hier sicherten sich Manuel mit persönlicher Bestzeit von 24,89 sec. den siebten und Julius in 26,31 sec. den dritten Platz ihrer jeweiligen Altersgruppe. Insgesamt waren sowohl die Athleten als auch Trainerin Anja mit den Leistungen zufrieden.

st/mame 7.10.2009 (Bericht von Manuel Meister) Ergebnisse: [Pfungstadt](#)



Dominik Burkhardt Zweiter beim Weinheimer Herbstlauf

27.9.09 Weinheim „Es geht wieder aufwärts“, freute sich Dominik Burkhardt am Sonntagvormittag im Ziel des Weinheimer Herbstlaufs. Nach verletzungsbedingten Pausen war der flache und amtlich vermessene 10-km-Kurs rund um den Waidsee sein erster Wettkampf seit langer Zeit. Mit 31:41 Minuten blieb er bei strahlendem Spätsommerwetter sogar ein wenig unter seiner angestrebten Zielzeit und lief als Gesamtzweiter im Weinheimer Sepp-Herberger-Stadion ein. Über den Altersklassensieg in der M60 mit Jahresbestzeit von 40:52 Minuten freute sich Klaus Hofmann.

20.9.09 Auch in diesem Jahr war der TuS Griesheim beim **Berlin-Marathon** am 20.9.09 vertreten. Peter Schulteis (M40) benötigte 2:59:14 Stunden, Bernhard Wardel (M50) lief nach 3:58:07 ins Ziel am Brandenburger Tor. Beim **Bensheimer Halbmarathon** ebenfalls am 20.9. lief Ralf Hahn 1:39:04 Stunden. In Neu-Isenburg beim stets gut besuchten **Hugenottenlauf** liefen derweil über 10 km die beiden M40er Matthias Fengler 40:31 und Peter Stjepovic 43:07 Minuten.

kh 29.9.2009 Ergebnisse: [Weinheim](#) [Berlin](#) [Bensheim](#) [Neu-Isenburg](#)



Am Zwiebelmarkt-Sonntag steigt die 4. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile Mit Griesheimer Stadtmeisterschaften über 10 km

Die Zwiebelmeile laufen - den Zwiebelmarkt feiern. Unter diesem Motto steht der Griesheimer Zwiebelmarktsonntag bereits im vierten Jahr. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim lädt alle Laufsportfreunde am 4. Oktober herzlich zur 4. Griesheimer Merck-Zwiebelmeile ein. Zentrum des Geschehens ist ab 9 Uhr die frisch asphaltierte Wilhelm-Leuschner-Straße mit dem Start- und Zielbereich an der Sparkassen-Hauptstelle.

Was läuft?

Wie gewohnt laufen ab 9 Uhr die jüngeren Schülerinnen und Schüler 1000 Meter, die älteren Schülerinnen und Schüler 2000 Meter. Die Griesheimer Schulen wurden wie im Vorjahr zu den Schülerläufen eingeladen. Für die Griesheimer Schulklassen geht es wieder um den Merck-Schulklassenpreis.

Um 10 Uhr folgt der gemeinsame Start der Jugend, Frauen und Männer aller Altersklassen über 5 km, 10 km und - NEU im Programm - 15 km. Weitere Details siehe Kasten. Die selten angebotenen 15-km-Distanz ist ein Angebot an alle Läufer, die sich mehr als 10 km zutrauen, aber noch nicht an den Halbmarathon wagen. „Das Angebot wird gut angenommen,“ berichtet Organisationschef Thomas Zöller mit einem Blick auf die Meldezahlen. Ein neuer Teilnehmerrekord liegt im Bereich des Möglichen.

Besonders interessant für alle Griesheimer Bürger: über 10 km werden im Rahmen der Stadtmeisterschaften die schnellste Griesheimerin und der schnellste Griesheimer ermittelt.

Besonders interessant für alle 10- und 15-km-Läufer: in Griesheim findet der letzte Wertungslauf des Pfungstädter Laufcups 2009 statt. Für viele Teilnehmer geht es hier um wertvolle Punkte, die in der Cupwertung über Sieg oder Platz entscheiden.

Wo anmelden?

Meldungen werden online unter www.zwiebelmeile.de angenommen oder können per Post geschickt werden an: Thomas Zöller, Postfach 1167, 64347 Griesheim. Fragen zur Veranstaltung bitte per E-Mail an mail@griesheimer-strassenlauf.de. Kurzentschlossene können bis 30 Minuten vor dem Start nachmelden. Die TuS Griesheim Leichtathletikabteilung freut sich auf Ihre Teilnahme am nächsten Highlight der Griesheimer Straßenlaufszene.



Das Programm der 4. Merck-Zwiebelmeile am Sonntag, 4. Oktober 2009

Startunterlagen und NACHMELDUNGEN:

im Meldebüro an der Sparkasse Wilhelm-Leuschner-Str./Ecke August-Bebel-Str.

Start und Ziel: ebenfalls an der Sparkasse

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

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

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

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

Siegerehrungen: zeitnah im Zielbereich

Wertungen:

Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

3er-Mannschaftswertung (10 km)

3. Griesheimer Stadtmeisterschaften im 10-km-Lauf

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

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

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

13. und letzter Wertungslauf im Pfungstädter Laufcup 2009

Merck-Schulklassenpreis (5er-Teamwertung)

kh 28.9.2009 Mehr Infos und Anmeldung auf der Veranstaltungsseite: zwiebelmeile.de



Vierfachtriumph und sechs Nachwuchssiege beim Bessunger Stadtteillauf

19.9.09 Bessungen Ein ausführlicher Bericht zum Bessunger Stadtteillauf vom 19.9.09 ist auf der TuS-Triathlonseite [hier](#) zu finden.

Zu ergänzen ist, dass der Dreifachtriumph der TuS-Triathleten und -Leichtathleten im 10-km-Hauptlauf eigentlich sogar ein Vierfachtriumph war. Vierter im Ziel nämlich war mit 35:13 Minuten unser TuS-Jugendtrainer Till Hoffmann, der in dieser Funktion ebenfalls zur großen TuS-Familie zählt. In Bessungen startete er im Trikot des TV Refrath. Zuvor zeigte Sebastian Hanson im Lauf über 5,3 km als Gesamtdritter und Zweiter der MJB in 19:35 Minuten einen erfolgreichen Wettkampf zum Saisonabschluss. Die Vorbereitung für die nächste Saison beginnt für die Jugend Mitte Oktober.

kh 22.9.2009 Ergebnisse: [Bessungen](#)



Stimmungsvoller Heppenheimer Altstadtlauf AK-Erfolge für die TuS-Leichtathleten auch in Rot und Erzhausen

11.9.09 Heppenheim Superatmosphäre, Superpublikum, abwechslungsreiche Laufstrecke durch verwinkelte Gassen, Trommlergruppen am historischen Marktplatz - Stimmung kennzeichnete den **Heppenheimer Altstadtlauf**. Am Septemberfreitagabend um 19.45 Uhr weiß man „Die Dunkelheit droht - und sie kommt auch.“ Aber das ist nicht schlimm - im

Gegenteil, das Laufen in die Dämmerung ist einer der vielen positiven Stimmungsfaktoren beim Heppenheimer Altstadtlauf.

Einen kleinen Anteil am Teilnehmerrekord bei der 3. Auflage steuerte auch das siebenköpfige Läuferteam vom TuS Griesheim bei. „Einfach nur happy“ war Astrid Schrädt nach und auch schon während der 6 Altstadttrunden, in denen auf knapp 8 Kilometern immerhin 150 Höhenmeter und 150 Treppenstufen zu überwinden sind. Mit 42:27 Minuten lief sie in der stark besetzten W45 auf den fünften Platz. Für erfreuliche Podiumsplatzierungen sorgten zwei weitere TuS-Frauen. Andrea Schweiger wurde in der W55 mit 41:42 zweite Siegerin.



Petra Bischof, erst seit wenigen Monaten beim TuS im Training, gewann mit 38:48 die W35.

In der M60 sammelten Rudolf Walter und Klaus Hofmann einmal mehr Punkte für den Pfungstädter Laufcup. Klaus gewann - durch die Heppenheimer Atmosphäre zusätzlich motiviert - mit 32:20 Minuten die M60, Rudolf lief in 35:09 auf Platz 3. Schnellster TuS-ler war erneut Matthias Fengler mit flotten 31:44 Minuten auf M40-Platz 8. Ebenfalls in der M40 lief Stephan Godau mit 33:29 auf Platz 11.

Die TuS-Langstreckler als "Heppenheimer Nachteulen"

13.9.09 Erzhausen Petra Bischof und Matthias Fengler standen zwei Tage nach dem Heppenheimer Altstadtlauf bei der „Doppel-8“ des Erzhäuser **Heegbachlaufs** erneut am Start. Petra Bischof erlief sich mit 30:02 Minuten über flache 6,4-Kilometer den dritten Platz. Matthias Fengler erreichte als Einlauf-Vierzehnter mit glatten 25:00 Minuten Platz 4 in der M40. Den AK-Sieg in der M55 verbuchte Dr. Rudolf Ziegler mit 26:32 Minuten.

13.9.09 Rot Den 30. **Golfpark-Lauf** in Rot bei Heidelberg über 10 Kilometer beendete Franziska Linné als zweite Frau. Mit 40:02 Minuten war ihr zudem der Sieg in der W35 nicht zu nehmen.

13.9.09 Worms Beim **Nibelungenlauf** in Worms vertraten Niels Vossel und Iris Stolte die TuS-Farben erfolgreich. Auf der Halbmarathonstrecke benötigte Niels als Einlaufsechster 1:22:18 Stunden und wurde Zweiter der M30.

9.9.09 Wiesbaden Beim Abendsportfest des TV Waldstraße Wiesbaden am letzten Mittwochabend waren Jugendtrainer Till Hofmann und Sebastian Hanson (MJB) am Start. Bei seinem 1500-Meter-Debüt gewann Sebastian seinen Zeitlauf in guten 4:44,3 Minuten. Till Hoffmann startete über 3000 Meter und siegte ebenfalls in 9:20,05 Minuten.

kh 13.9.2009 Bild: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Heppenheim](#) [Erzhausen](#) [Rot](#) [Worms](#) [Wiesbaden](#)



Marathonsonntag in Darmstadt

Franzi Linné läuft beim Halbmarathon auf Rang Zwei

6.9.09 Darmstadt Der zweite Marathonsonntag in Darmstadt lockte bei besten äußeren Bedingungen enttäuschend wenig echte Marathonis (309), aber erfreulich viele Halbmarathonis (1197) an. Auf der für viele überraschend welligen Strecke durch die Heiner-Stadt und den Darmstädter Stadtwald war Sightseeing inbegriffen: Mathildenhöhe, Rosenhöhe, Steinbrücker Teich, Jagdschloss Kranichstein, Hofgut Oberfeld, Darmstadtium, Herrngarten und mehr. Für die TuS-Langstreckler war es ein denkbar schöner Heimatlauf.

Sein **Marathon**debüt erfolgreich gestaltete Aslan Öztürk. Für die zwei Runden durch mit Start und Ziel im Bürgerpark Nord benötigte Aslan als Achter der Männerhauptklasse 3:47:41 Stunden. Unser Selten-Starter Mike Höfer, zuletzt im Juni beim 100-km-Lauf in Biel am Start, war in der M35 4:34:12 Stunden unterwegs.

Beim **Halbmarathon** konnte Franzi Linné einen glänzenden zweiten Platz im Gesamteinlauf mit persönlicher Bestzeit von 1:27:50 Stunden verbuchen. Bei den Männern lief Peter Schulteis als schnellster TuS-Halbmarathonist als Gesamtzehnter ins Ziel. Seine flotten 1:22:41 Stunden führten den M40er auf Podiumsplatz 3. Matthias Fengler bestätigte seine gute

Halbmarathonzeit, vor einer Woche in Egelsbach gelaufen, mit 1:29:26 auf M40-Platz 9. Einen guten Lauf hatte auch Reinhold Pfeifer in der M55, mit 1:35:33 auf Platz 4 lief er nur knapp am Podium vorbei. Das Team Schulteis/Fengler/Pfeifer stellte somit die zweitbeste Mannschaft.

Noch deutlich unter 1:40 Stunden blieben Andreas Röth mit 1:35:55 (14./M45) und Rainer Jokisch mit 1:37:59 (11./M50). Bernhard Wardel (M50) lief den Darmstädter Halben in 1:40:17 als Vorbereitung für den Berlin-Marathon. Selten am Start findet man Gottfried Glöckner, der M55er lief in seiner Heimatstadt nach 1:52:01 durchs Ziel. Kai Schütz war im Trikot seines Arbeitgebers 1:44:12 Stunden (37. MHK) unterwegs. „Bis km 18 lief es top, danach hat sich der Sehnenapparat gemeldet, ich bin aber auf alle Fälle super zufrieden mit dem Lauf.“

Eine Woche zuvor komplettierte Kai Schütz übrigens seine 10-km-Laufserie beim **Deutschen Feuerwehrlaufcup**. Den Abschlusslauf richtete am Samstag (29.8.) die Feuerwehrlaufgruppe in Ediger-Eller an der Mosel aus. Der Landschaftslauf verbindet die beiden historischen Ortkerne von Ediger und Eller und führt die Teilnehmer durch die angrenzenden Weinberge. „10 km mit 2 „leichten Steigungen“, je 75 Höhenmeter nahezu senkrecht den Weinberg hoch... mit 46:29 min wurde ich 15. in der AK und konnte in der Gesamtwertung den 21. Gesamtplatz und 6. Platz in der MHK verteidigen.“

Lindwurmlauf am Frankenstein

5.9.09 Lindwurmlauf Besonders zu spüren bekam den Darmstadt-Marathon der Lindwurmlauf am Frankenstein im Rahmen des traditionellen Bergturnfestes. Trotz Lang-Lauf-Cup-Wertung fanden sich am Samstagnachmittag gerade mal 33 Läufer und Läuferinnen sowie einige Walker ein. Die schöne, aber auch anspruchsvolle 10-km-Waldstrecke mit etwa 200 Höhenmetern hätte mehr Zuspruch verdient. Von den TuS-Leichtathleten liefen die beiden M60er Rudolf Walter und Klaus Hofmann mit. Als Vierter im Gesamteinlauf gewann Klaus die M60 in 44:04 Minuten. Rudolf als Einlaufsechster und M60-Zweiter benötigte 47:21 Minuten.

Abendsportfest in Pfungstadt mit Bestzeit für Sebastian Hanson

2.9.09 Pfungstadt Bei seinem Viernheimer Staffeleinsatz vor einer Woche in der 3x1000m-Staffel der MJB lief Sebastian Hanson bereits 2:56 Minuten. Am Mittwochabend in Pfungstadt gewann er seinen Lauf 1000-Meter-Lauf in 2:54,69. „Das war Bestzeit,“ sagte Trainer Till Hoffmann anerkennend. „Im nächstschnelleren Rennen mit entsprechender Konkurrenz wäre es bestimmt noch etwas schneller gegangen.“ Im Hochsprung steigerte sich Sebastian anschließend auf 1,62 Meter.

Über 3000 Meter waren Till Hoffmann und Michael Obst am Start. Till lieferte mit 9:13,19 ein erfolgreiches Rennen ab. Michael Obst lief erneut im Bestzeitbereich und verfehlte sie mit 9:25,37 Minuten nur knapp.

2.9.09 Reichelsheim Bei den Kreismeisterschaften des Odenwaldkreises am 2.9. im Stadion des KSV Reichelsheim trat Roland Heim, für den TuS Griesheim startend, über 5000 Meter an. Mit 16:50,1 Minuten, die er als Sieger praktisch im Alleingang laufen musste, zeigte er sich in Anbetracht seines derzeitigen Minimaltrainings sehr zufrieden.

kh 9.9.2009 Ergebnisse: [Darmstadt](#) [Lindwurmlauf](#) [Pfungstadt](#) [Reichelsheim](#)



Es lief rund in der Koberstadt

Erfolgreiches Laufwochenende mit Doppel- und Dreifachstarts AK-Siege und Meistertitel in Egelsbach, Elmshausen und Viernheim

Hinter den TuS-Langstrecklern liegt ein ereignisreiches Laufwochenende, an dem sie an vier Schauplätzen erfolgreich unterwegs waren. Etliche Altersklassensiege und Podiumsplätze in Elmshausen, Egelsbach und Wixhausen sowie drei Regionalmeistertitel für die TuS-Staffeln waren die erfreuliche Ausbeute.

Rund um den Hohberg

29.8.09 Lautertal-Elmshausen „Ich liebe diesen Lauf“, sprach Ute Diefenbach und bekräftigte ihre Aussage mit einem starken Lauf rund um den Hohberg. Als dritte Frau lief sie nach 11,5 km mit 300 Höhenmetern nach 57:25 Minuten an der Lautertalhalle ins Ziel, ihr Sieg in der Altersklasse W50 fiel deutlich aus. Auf dem Podium der drei schnellsten Frauen stand sie neben einer ehemaligen Deutschen Marathonmeisterin: Iris Harjes (früher Cronjäger) lebt seit einigen Jahren in Reichenbach, hatte hier natürlich keine Konkurrenz zu fürchten und ließ im Gesamteinlauf nur zwei Männer vor sich.



Einen TuS-Doppelsieg gab es in der M60. Im 11. Wertungslauf des Lang-Lauf-Cups ging es für Klaus Hofmann und Rudolf Walter primär darum, Serienpunkte zu sammeln. Klaus blieb mit 54:30 Minuten vor Rudolf mit 55:49, womit beide ihre Spitzenpositionen in der Cupwertung festigten. Gut lief es auch bei Aslan Öztürk, er wurde Zweiter in der M20 mit 51:25 Minuten. Das Übrige zur guten Stimmung in Elmshausen trugen das herrliche Sommerwetter und die leckere Kuchentheke bei.

Gute Zeiten beim Koberstädter Halbmarathon



30.8.09 Egelsbach Das optimale Laufwetter war den über 1000 Teilnehmern des 31. Koberstädter Wald-Halbmarathons auch am Sonntagvormittag hold. 18 Grad und sauerstoffreiche Waldluft machten Lauflaune und unterstützten Bestzeitenambitionen. So war es Matthias Fengler, der mit persönlicher Bestzeit als schnellster TuS-ler aus dem Koberstädter Wald zurück ins Egelsbacher Stadion fand. Mit 1:28:54 Stunden belegte er M40-Platz 11. Wenig später ins Ziel kam Gerd Geisenhof, lange zusammen mit Matthias Fengler gelaufen blieb er am Ende mit 1:30:40 auf M45-Platz 17 nur knapp über der angestrebten Zeit.

Einen sehr guten Lauf erwischte Klaus Hofmann. Mit 1:31:48 entschied er die M60 deutlich für sich und freute sich vor allem über die Zeit. „Das war heute wirklich nicht zu erwarten, auch wenn ich gestern in Elmshausen bewusst locker gelaufen bin. Aber die Beine waren einfach gut heute. Auf den letzten drei Kilometern konnte ich sogar noch Tempo zulegen.“

Halil Ölmez (M40) zeigte trotz Trainingsrückstand mit 1:35:39 einen guten Lauf. Recht spontan griff Volker Sehring (M45) wieder ins Wettkampfgeschehen ein und erreichte das Ziel nach 1:37:20 Stunden. „Ich mag es lieber kühl“, kommentierte M40-er Peter Stjepovic seine 1:39:17 Stunden nicht ganz zufrieden. In der M70 freute sich Sabbas Karypidis über den dritten Platz in 1:56:49. Der Vorbereitungslauf für seinen Frankfurt-Marathon im Oktober ist gelungen. Einzige TuS-Frau in Egelsbach war Astrid Schrädt (W45), sie überquerte die Ziellinie nach 2:01:51 Stunden. Die Ergebnisse der Mannschaftswertung liegen noch nicht vor.

PLA	PL.	STARTI	NAME	BRUTT	NETT
3	1	104	Fengler, Matthias (GER)	01:29:	01:28:
5	1	951	Geisenhof, Gerd (GER)	01:30:	01:30:
6	:	192	Hofmann, Klaus (GER)	01:31:	01:31:
11	3	1347	Ölmez, Halil (D)	01:35:	01:35:
14	3	1320	Sehring, Volker (GER)	01:37:	01:37:
17	4	507	Stjepovic, Peter (GER)	01:39:	01:39:
58	:	465	Karypidis, Sabbas (GER)	01:56:	01:56:
12	3	466	Schrädt-Rieks, Astrid (GER)	02:01:	02:01:

Drei TuS-Staffeln in Viernheim - dreimal Regionalmeister

30.8.09 Viernheim Mit optimaler Ausbeute kehrten die TuS-Staffeln von den Langstaffelmeisterschaften der Region Hessen-Süd gut gelaunt aus Viernheim zurück. Am Sonntagnachmittag war zunächst die W30/35-Staffel an der Reihe. Eva Zöllner, Petra Bischof in ihrem ersten Staffeleinsatz und Birgit Adler siegten über 3x800 Meter in 9:04,81 Minuten.



Wechsel Eva->Petra / Wechsel Petra->Biggi / Wechsel Klaus->Rudolf / Sebastian Hanson / Marco Jung

Im letzten Rennen des Tages holten sich die TuS-Staffeln der MJB und der M60 die Meistertitel über 3x1000 Meter. In der M60 kamen Klaus Hofmann und Rudolf Walter zu einem weiteren Einsatz an diesem Wochenende, zusammen mit Trainer Heinz Heitzenröder als Schlussläufer waren sie 11:06,29 Minuten unterwegs. Die Staffel der männlichen B-Jugend lief mit Christian Varga, Sebastian Hanson und Marco Jung flotte 9:15,27 Minuten. Hier überzeugte Marco Jung als Schlussläufer mit praktisch im Alleingang erzielten 2:45 Minuten. Der Ausflug nach Viernheim hat sich gelohnt.

29.8.09 Wixhausen Bereits zum 22. Mal, aber erstmals Samstags, fand in Wixhausen der Kerblauf statt. Der Hauptlauf über 8,7 km führte über 2 Runden durch Wohngebiete, freies Feld und Wald. Den TuS vertrat erfolgreich Dr. Rudolf Ziegler, mit 38:15,5 Minuten wurde er Dritter der M50/55.

kh 31.8.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) (Egelsbach) / Reinhold Daab (Elmshausen) / Heitzenröder (Viernheim)
Ergebnisse: [Elmshausen](#) [Egelsbach](#) [Viernheim](#) [Wixhausen](#)



Michael Obst dominiert den Halbmarathon in Bruchköbel

22.8.09 Bruchköbel Stolz auf ihre Siegläufer können die Langstreckler der TuS-Leichtathletikabteilung sein. Nachdem in diesem Jahr bereits Dominik Burkhardt und Roland Heim einige Gesamtsiege eingelaufen haben, war es am letzten Samstagnachmittag Michael Obst. Er überzeugte beim 26. Bruchköbeler Stadtlauf als Sieger des Halbmarathons. Hier sein Bericht:

„Da ich am 2. September in Pfungstadt die 3000 Meter laufen will, waren mir Koberstadt oder Schotten am nächsten Wochenende zu spät, so dass ich am Samstag in Bruchköbel einen Halbmarathon gelaufen bin. Leider war im Internet kein Streckenplan enthalten, so dass ich das Profil nicht kannte. Eigentlich wollte ich auch ein bis zwei Minuten schneller sein. Da aber auf den ersten 10 km zwei nicht zu verachtende Hügel „im Weg“ waren, bin ich insgesamt doch recht zufrieden, zumal ich als Vorbereitung nur auf meinen sonst üblichen 5-km-Umweg mit Sohn Merlin vom Bäcker am Samstagvormittag verzichtet habe.

Dafür konnte ich so meinen ersten Halbmarathon gewinnen, auch wenn dies vom Verlauf zwischenzeitlich nicht klar war. Bis ca. 9.500 m war der Streckenverlauf für 10 km und

Halbmarathon identisch, und ich wußte relativ schnell, dass nur 4 Läufer vor mir waren, welche die 10 km absolvieren wollten. Bei Kilometer 9 kam jedoch ein Läufer von hinten an mir vorbei, der die gleiche Farbe der Startnummer hatte. Bei Kilometer 11 versuchte ich einen kleinen Zwischensprint und konnte mich gleich entscheidend absetzen. Bei einem Wendepunkt (nach ca. 16 km) hatte ich schon einen recht sicheren Vorsprung vor dem Zweiten; im Ziel war es dann sogar fast eine Minute. Dort wartete auch schon Merlin sehnsüchtig auf die Startnummer, die er dann natürlich gleich vom Papa bekam."

mo/kh 24.8.2009 Ergebnisse: [Bruchköbel](#)



Utes Höllenritt durch Manhattan

Ute Diefenbach beste deutsche Frau beim New York City Half Marathon

Den New York Marathon im November kennt jeder Läufer. Hierzulande weniger bekannt ist, dass seit 4 Jahren in New York im August ein Halbmarathonlauf angeboten wird. Ute Diefenbach von den TuS-Leichtathleten wusste es und hat einmal mehr auf einer Urlaubsreise Kultur und Sport verbunden. Laufsport vor der Skyline Manhattans - die Punkt-zu-Punkt-Strecke führt vom Central Park über den Times Square bis zur Südspitze Manhattans. Ute berichtet:



„Sonntagmorgen, 16. August, 7.00 Uhr, 85% Luftfeuchtigkeit und schon 26° Celsius, Sonne pur. Ein Höllentrip...

Die Startaufstellung erfolgte um 6.30 Uhr in der orangefarbenen Zone im Central Park East Drive. Die Stimmung der 12.000 Läufer und das Gefühl dabei zu sein waren klasse.

Um 6.58 Uhr nach Vorstellung der Topläufer und Topläuferinnen wurde die amerikanische Nationalhymne von einem Broadwaystar live gesungen. Es trieb einem die Gänsehaut auf den Körper. Ein Teil der Läufer schob sich jetzt langsam nach vorne, einige jedoch blieben stehen und legten die Hand auf die Brust. Nationalstolz.

Dann war es endlich soweit. 7.00 Uhr, der Startschuss fiel und wir setzten uns, schon in Schweiß gebadet, in Gang. Trotz der vielen Menschen konnte man von Anfang an sein Tempo laufen, kein Gerempel oder Gerangel. Toll. 13,1 Meilen = 21,1 Kilometer durch Manhattan lagen vor mir.

Fotopause mittendrin in Manhattan: Ute am Times Square

Es wurde eine komplette Runde, 8 Meilen, durch den Central Park gelaufen. Ich wusste vom Hörensagen, dass es ein sehr welliges Profil war. Was sich auch bestätigen sollte. Es gab heftige Steigungen, die man so nicht erwartet hat und die hohe Luftfeuchtigkeit machte uns sehr zu schaffen. Mit jeder Meile wurde es wärmer und wärmer. Ich hatte das Gefühl von innen gegart und von außen angebraten zu werden. Jede Wasserstelle nutzte ich für eine Abkühlung. Fünf bis sechs Becher Wasser schüttete ich über mich.

Nach 55 Minuten war der Südausgang des Parks erreicht. Jetzt ging es weiter durch die Häuserschluchten der 7th Avenue zum Times Square. Hier machten wir einen Bogen auf die 42nd Street West Richtung Hudson River.

An den Straßenrändern standen unendlich viele Menschen, die immer wieder riefen: „good job, good job, run lady run!“ Es hat richtig Spaß gemacht und ich konnte noch lachen. Die Hitze wurde immer schlimmer. Man wollte tief Luft holen, aber man hatte das Gefühl, es ist keine da. Neben mir, hinter mir und vor mir schnaufte und keuchte es. Aber hier musste ich jetzt durch.

Es kam aber noch schlimmer. Auf dem Highway entlang des Hudson River waterfront to Lower Manhattan brannte die Sonne von vorne. Der Asphalt war jetzt schon aufgeheizt, dass die Fußsohlen brannten. Und wieder war das nächste Ziel die Wasserstelle.

Mittlerweile wurden aus vielen Läufern, Fußgänger, die ihrem schnellen Anfangstempo Tribut zollen mussten. Bestzeiten laufen war hier und heute nicht möglich. Meile 11 von 13,1 war erreicht. Vorbei an Ground Zero und ein letztes Aufbäumen, die Zielmusik schon im Ohr.

Vielleicht doch noch eine passable Zeit? Und da waren sie, die letzten 800, 400, 200 Meter. Angefeuert von den vielen Menschen und die Zeitnahmeuhr fest im Blick. Geschafft. Ich war im Ziel, ich war im Battery Park.

Nach 1 Stunde 48 Minuten und 41 Sekunden war das Ereignis Halbmarathon New York Geschichte. Als erste Deutsche und 8. in der W50 konnte ich doch sehr zufrieden sein."

ud/kh 24.8.2009 Bild: Ute Diefenbach Ergebnisse: [New York](#)



Heißes Laufwochenende in Nidderau, Hetzbach und Roßdorf

Niels Vossel läuft in Nidderau auf Platz Zwei

16.8.09 Nidderau-Eichen Einen Volkslauf, der von der Freiwilligen Feuerwehr veranstaltet wird, besuchten TuS-Triathlet Niels Vossel und seine Freundin Iris Stolte sehr erfolgreich. Angeboten wurden bereits im 21. Jahr ein Halbmarathon und ein 10-km-Lauf. Niels wurde auf der recht hügeligen Waldstrecke bei Temperaturen über 30 Grad Gesamtzweiter mit 38:11 Minuten und gewann seine Altersklasse M30. Iris Stolte entschied sich für den Halbmarathon und wurde fünfte Frau und Dritte der W30 in 1:49:03 Stunden.

16.8.09 Beerfelden-Hetzbach Auf der „Kipp“ in Hetzbach ging es zum 32. Mal rund. Verbunden mit dem Sommernachtsfest wurden am frühen Sonntagmorgen der Halbmarathon und ein 10,5-km-Lauf auf anspruchsvoller Waldstrecke gestartet - typisches Odenwaldprofil eben. Rainer Jokisch vom TuS war einer von 72 Halbmarathonis. Mit 1:45:27 erlief er sich in der M50 den sechsten Platz.



Wolfgang Heß: 45:40 10./M50



Rudolf Walter: 46:36 4./M60



Klaus Hofmann: 42:25 2./M60

15.8.09 Roßdorf Beim **Roßdörfer Ortskernlauf** ging es auch dieses Jahr wieder um Lang-Lauf-Cup-Punkte. Sechs profilierte Cityrunden in der Samstagnachmittagshitze - von Roßdorf kaum anders gewohnt - waren äußerst schweißtreibend. Die Veranstalter von der SKG Roßdorf sorgten mit zwei Wasserstellen pro Runde aber bestens für die nötige Abkühlung. Mit viel Wasserkühlung erreichte Klaus Hofmann den zweiten Platz in der M60 (42:25 Minuten). In derselben Altersklasse lief Rudolf Walter auf Platz 4 (46:36). In der M50 vertrat Wolfgang Heß die TuS-Farben und erlief sich Platz 10 (45:50).

kh 24.8.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) (3) Reinhold Daab (1) Ergebnisse: [Nidderau](#) [Hetzbach](#) [Roßdorf](#)



In Zinal auf dem Treppchen

Klaus Hofmann und Rainer Jokisch beim legendären Berglaufklassiker Sierre-Zinal

9.8.09 Sierre/Zinal „Endlich wieder Zinal!“ freute sich Klaus Hofmann. Der Berglaufklassiker im Wallis „La Course de Cinq 4000“ (Lauf der fünf Viertausender) zog den Langstreckler vom TuS Griesheim, seinen Vereinskollegen Rainer Jokisch und 2700 andere Berglauftreuer am vergangenen Sonntag magisch an. Seit den Anfängen des Laufes in den 70er-Jahren sind die TuS-Leichtathleten fast jedes Jahr mit einigen Berglaufliebhabern vertreten.

Erstmals seit vier Jahren konnte Klaus, inzwischen in der M60 angekommen, in Zinal wieder wettkampforientiert antreten. „Mein Wunschziel war ein Platz auf dem Podium, das heißt in Zinal Platz 1 bis 5. Für uns Griesheimer Flachländer ist es alles andere als einfach, gegen die einheimischen Schweizer „Bergziegen“ zu bestehen. Mit dem dritten Platz bei den „Veterans 3“ (Männer ab 60) bin ich sehr zufrieden. Für mich ist das mehr wert als so manche Hessenmeisterschaft. Auch mit der Zeit von 4:15:25 Stunden kann ich zufrieden sein. Es ist meine langsamste Zinal-Zeit - aber man wird halt doch älter... Das Traumziel „noch einmal unter 4 Stunden“ ist wohl nicht mehr zu erreichen“.



Links: Rainer am Ziel

Mitte: 2 Freunde, 23 Zinalstarts: Rainer Jokisch und Klaus Hofmann

Rechts: In Zinal auf dem Podium: Klaus (links) als Dritter der "Veterans 3"

Der Weg vom Startort Sierre im Rhonetal hinauf nach Zinal im Talschluss des Val d'Anniviers führt über 31 strapaziöse, aber landschaftlich ungemein reizvolle Kilometer. 2200 Höhenmeter im Aufstieg und knapp 1000 Höhenmeter im Abstieg sind in überwiegend schwierigem Terrain zu bewältigen. Der schwierigste Streckenteil ist nicht etwa der lange steile schweißtreibende Aufstieg im dichten Wald. Es sind die letzten 11 km auf schmalen Bergpfaden mit den technischen Passagen über Wurzeln und Geröllfelder sowie der extrem steile Abstieg auf den letzten Kilometern.

Rainer Jokisch startete in diesem Jahr erstmals in der Klasse „Veteran 2“ (Männer zwischen 50 und 59 Jahren). Bei seinem elften Zinalstart in Folge war er im Ziel erstaunt, wie genau er seinen persönlichen Zeitplan von „4 Stunden 10“ eingehalten hat. 4:09:54 zeigte die Zieluhr an... und Platz 34 weist die Ergebnisliste aus.

Dass man diesen Berglauf gewinnen kann, ohne die Strecke zu kennen, hatte man in Zinal für unmöglich gehalten. Dem 22 Jahre jungen spanischen Berglaufspezialisten Kilian Jornet Burgada jedoch ist die faustdicke Überraschung gelungen. Nach verhaltenem Anfang ließ er

mit 2:35:30 Stunden am Ende sämtliche Favoriten deutlich hinter sich. Jornet bereitet sich zur Zeit in Chamonix auf den 5-mal so langen „Ultra Trail du Mont Blanc“ vor (den er im Vorjahr glanzvoll gewann) und nahm eine kurzfristige Einladung der Veranstalter an, um seine Form zu testen. Es wird nicht das letzte Mal gewesen sein. Denn nach wie vor gilt: „Jeder Marathonläufer träumt von New York. Jeder Bergläufer träumt von Siere-Zinal.“

kh 12.8.2009 Bilder: Jokisch Ergebnisse: [Sierre-Zinal](#) [Bericht im LaufReport](#)



Podiumsplätze für die TuS-Läufer auch in Güttersbach und Karben

8.8.09 Güttersbach Mit seinem **Volkslauf** bietet der Skiclub Güttersbach eine Laufveranstaltung, die aus dem hessischen und speziell dem Odenwälder Laufkalender nicht mehr wegzudenken ist. Angeboten werden auf abwechslungsreicher und anspruchsvoller Strecke bereits im 14. Jahr ein Halbmarathon und ein 10,5-km-Lauf.

TuS-Langstreckler Aslan Öztürk baute den Halbmarathon in seine Vorbereitung für den Darmstadt-Marathon ein. Zwei Runden sind zu laufen, bei denen jeweils die ersten 6 Kilometer nur bergauf führen. Bei angenehmen Temperaturen um 23 Grad fand sich Aslan mit 1:40:21 Stunden bei der Siegerehrung als Zweiter der M20 auf dem Podium wieder.

9.8.09 Karben Bei der 20. Auflage des **Karbener Stadtlaufts** waren am Sonntagvormittag bei schwülwarmen Bedingungen Halbmarathon und 10 km im Angebot. Beide Strecken sind bestenlistenfähig und zählen zum Pfungstädter Laufcup.

Die drei Starter vom TuS Griesheim entschieden sich für die 10 km. Auf Treppchenplatz 3 in der M20 landete Aslan Öztürk mit 43:59 Minuten. Matthias Fengler lief in der M40 mit 42:46 auf Platz 4. Petra Bischof verbesserte sich eine Woche nach dem Hitzelauf beim Gernsheimer Fischerfest auf 50:53 Minuten. Ihr Endsprint auf der Zielgeraden im Angesicht des alten Rathauses wurde mit einer „Sub 51“-Zeit und W35-Platz 2 belohnt

kh 13.8.2009 Ergebnisse: [Güttersbach](#) [Karben](#)



Michael Obst: haarscharf am Hausrekord vorbei

5.8.09 Pfungstadt Haarscharf an seinem Hausrekord über 5000 Meter schrammte Michael Obst am Mittwochabend auf der Tartanbahn des TSV Pfungstadt vorbei. Schönstes Sommerwetter sorgte für guten Zuspruch beim **Pfungstädter Abendsportfest**. 3000 Meter lang sah es sehr gut aus für Michael. Bei wechselnder Führungsarbeit mit Simret Restle von der LG Eintracht Frankfurt war alles im Zeitplan. Auf den letzten beiden Kilometern auf sich allein gestellt ging etwas an Tempo verloren. Mit dennoch schnellen 16:10,61 Minuten gewann er die M35, verfehlte seine Bestzeit letztlich nur um 34 Hundertstel Sekunden und versprach: „Naja, dann das nächste Mal.“

Neu ins Wettkampfgeschehen eingegriffen hat im Trikot des TuS Griesheim Birgit Riedel (W45). Im 100-Meter-Sprint erzielte sie 14,73 Sekunden. Anschließend erreichte sie im Kugelstoßen 8,74 Meter und warf den Speer auf 31,27 Meter. Die TuS-Jugend war durch Julius Artur vertreten. Er lief die 100 Meter in 12,43 Sekunden und die 200 Meter in 25,33 Sekunden.

kh 6.8.2009 Ergebnisse: [Pfungstadt](#)



TuS-Langstreckler überzeugen in Ueberau und Gernsheim

31.7.09 Ueberau Zehn TuS-Leichtathleten besuchten am Freitagabend des 31. Juli den Heimatort ihres Lauftrainers. Im Rahmen des Sommerfestes der SG Ueberau lockte die 7. Ausgabe des **Ueberauer Dorflaufs**. Der Trainer selbst unterstützte die Veranstaltung durch tatkräftige Mithilfe und fungierte u.a. als Zeitnehmer. Die LG Reinheim/Roßdorf und die SG Ueberau als Veranstalter freuten sich über den starken Teilnehmerzuwachs - insgesamt

wurden 155 Zieleinläufe registriert - und die Läufer freuten sich über das schöne nicht zu warme Sommerwetter.

Nach den beiden Schülerläufen fiel um 18.45 Uhr der Startschuss zum Hauptlauf. Gelaufen wurden wahlweise 5,4 Kilometer (3 Runden mit jeweils 20 spürbaren aber doch angenehm zu laufenden Höhenmetern) oder 9 km (5 Runden). Souveräner Sieger im kurzen Lauf über 5,4 km wurde Bernhard Zwingel mit 20:17 Minuten. Der mittlerweile in der M50 startende TuS-Langstreckler ist bereits seit 25 Jahren beim TuS und hält heute noch den Vereinsrekord über die früher häufig gelaufene Meile.



2.Frau: Kathrin / 5,4-km-Sieger Bernhard / Strahlefrau Astrid / Schneller Heiko



Das TuS-Team (es fehlt Michael Obst) / Auf dem Podium: Aslan, Klaus und Walter

Über 9 km war der für Lang-Lauf-Jugenheim startende Marokkaner Saba Hassan nicht zu schlagen. Als Zweiter jedoch lief bereits Michael Obst in 30:50 Minuten ein. Ungefährdete Altersklassensiege für den TuS gingen an die Einlaufzweite Kathrin Witteborg (W20) mit 40:05 und an Klaus Hofmann in der M60 mit 37:55 Minuten. Wie Kathrin steigerte sich auch Heiko Müller gegenüber dem Vorjahr deutlich, Heiko lief mit 36:06 auf M30-Platz 6. Zweite Plätze erliefen sich Aslan Öztürk mit 37:08 in der M20 und Rudolf Walter mit exakt 40:00 in der M60. Stephan Godau erreichte bei seinem Spontanstart in Ueberau mit 38:39 Minuten M40-Platz 12. Andrea Schweiger sicherte sich mit 45:18 in der W50 einen Podiumsplatz, sie wurde Dritte. Astrid Schrädt lief, leider mit Magenproblemen kämpfend, mit 49:02 auf W40-Platz 8.

1.8.09 Gernsheim Für einige TuS-Läufer war an diesem Wochenende Doppelstart angesagt. Nach dem gestrigen Lauf in Ueberau, wo es um Punkte für den Lang-Lauf-Cup ging, fand man sich am Samstagnachmittag in Gernsheim beim **Fischerfestlauf** zum Kampf um Punkte für den Pfungstädter Laufcup ein - und das erneut sehr erfolgreich.

Bei heißen 30 Grad sorgten die Gernsheimer glänzend für die wichtigste Maßnahme - Wasser Wasser Wasser. Auf dem 3 km langen überwiegend schattenfreien Weg vom Start am TSV-Sportplatz in die Innenstadt stellten die Anlieger zahlreiche Gartenschlauchduschen auf. Die viermal zu durchlaufende Innenstadtrunde wurde durch die Veranstalter bestens „bewässert“. Der regelmäßige Griff zum Wasserbecher war neben dem korrekten Rundenzählen die wichtigste Aufgabe des Fischerfest-Läufers.

Leider ließen die Ergebnislisten, sollten sie im Sportplatzgelände überhaupt ausgehängt worden sein, sehr lange auf sich warten. Auch bei der Siegerehrung im großen Fischerfest-Festzelt waren keine Listen zu entdecken. So erfuhren hier nur die Geehrten - also die Top 3 der Altersklassen - ihre Platzierungen und Zeiten, wobei bei den Zeiten durchweg etwa 20 Sekunden aufgeschlagen waren.

Über Altersklassensiege freuten sich Andrea Schweiger in der W55 mit 54:40 Minuten und in der M60 Klaus Hofmann (43:18) vor Rudolf Walter (47:50). Einen Einstieg nach Maß hatte Neuzugang Petra Bischof. Nach ihrem ersten Wettkampf „seit ewigen Zeiten“ stand sie mit 53:01 Minuten gleich als Zweite auf dem W35-Podium. Sehr erfreulich war auch zweite Platz des Damen-Teams mit Petra Bischof, Andrea Schweiger und Birgit Adler (54:31). Weitere TuS-Starter beim Gernsheimer Hitzelauf waren Aslan Öztürk (43:25, M20/7.), Dr. Rudolf Ziegler (44:42, M55/5.), Wolfgang Heß (45:24, M55/7.) und Margarete Heß (55:41, W20/6.). Die Männermannschaft mit Hofmann/Öztürk/Ziegler erreichte in der Teamwertung den fünften Platz.

1.8.09 Bellheim Der Bellheimer **Sommernachtslauf** wurde bereits zum 26. Mal am ersten Samstag im August um 19 Uhr gestartet. Beibehalten wurde die mittlerweile selten angebotene Distanz von 25 Kilometern, auf asphaltierter Rundstrecke ohne Steigungen, zu 60% durch Wald führend und bestenlistenfähig vermessen. Schon häufig in Bellheim am Start war TuS-Langstreckler Rainer Jokisch. Im über 800-köpfigen Starterfeld lief er in diesem Jahr mit 2:01:56 Stunden auf M50-Platz 28 ins Ziel. Am Wochenende zuvor war Rainer bereits beim Halbmarathon in Obertshausen gestartet. Auf der dortigen walddreichen Strecke belegte er am frühen Sonntagmorgen - gestartet wurde bereits um 8.30 Uhr - mit 1:38:11 den elften Platz.

kh 2.8.2009 Bilder: Heiko Müller Ergebnisse: [Ueberau](#) [Gernsheim](#) [Bellheim](#)



Bestzeit beim Pitztaler Gletschermarathon

5.7.09 Imst/Pitztal Auch in diesem Jahr unternahm Peter Stjepovic einen Wochenendausflug ins Pitztal, um beim Gletscher-Halbmarathon Pitztal-Imst zu starten. Bei der vierten Auflage des Rennens gab es ideale Wetterbedingungen, Streckenrekorde und einen persönlichen Hausrekord für Peter. Hier sein Bericht:

„Zum dritten Mal startete ich in unserem Nachbarland in Österreich beim „Pitztaler-Gletschermarathon“, und wieder wählte ich die Halbmarathon-Distanz. Der Start ist in Wenns bei 999 m, die Strecke führt erst hinunter ins Tal Richtung Imst auf ca. 720 m, dann Richtung Strad (Wendepunkt), wo auf 813 m hinaufzulaufen ist. Ziel ist in Imst, das man bei welligem Profil auf 780 m erreicht.

Der Tag fing gut an, es war leicht bewölkt bei ca. 22 Grad, und ich dachte mir, wenn das heute so bleibt, gibt es eine gute Zeit. Nur am Start für ca. 10 Minuten war die Sonne da, bevor sie wieder hinter den Wolken verschwand.

Ich fing an, mich gleich von Anfang an im „Bergabstück“ etwas einzubremsen, so dass ich



nicht wie letztes Jahr den Fehler machte, zu schnell bergab zu sein und dann keine Kraft mehr im Schlusssdrittel zu haben. Die ersten 8 km habe ich mit 31:50 min gestoppt, und der Punkt vom Berg-ab-Lauf zum Bergauf-Lauf fing an.

So langsam ging es dann stetig mit einigen kurzen aber knackigen Anstiegen hinauf zum kleinen Örtchen Strad. Dort am Wendepunkt bei km 15 stoppte ich 1:06:34 Stunden. Ich war mehr als im Soll und dachte mir „das läuft aber super, jetzt nur nicht wie letztes Jahr einbrechen, um dann den ganzen Lauf zu versemeln“.

Wieder ging es ein Stück bergab und ich wollte wieder nicht überdrehen. Schließlich erwarteten mich ja noch 2 schöne Anstiege von je 600 m. Zwischen km 19 und 20 war er dann da, der letzte ach so anstrengende Aufstieg. Und ich lief ihn hinauf, zwar anstrengend, aber ohne große Probleme zu verspüren. Als ich bei km 20 ankam, stoppte ich 1:30:30 ab und wunderte mich sehr über diese für mich hervorragende Zeit. Nun war der letzte Anstieg vorbei, und es ging nur noch bergab Richtung Ziel. 1:33:59!

SUPER!!

Ein sehr schöner Lauf.....2010 bin ich wieder am Start.“

kh 20.7.2009 Bild: Stjepovic Ergebnisse: [Gletschermarathon](#)



Abendstadtlauf in Dieburg - Abendwaldlauf in Mörfelden

4.7.09 Dieburg Über großen Zuspruch freuten sich die Veranstalter des 11. **Dieburger Stadtlaufs**. Die Einbindung in gleich drei(!) Laufserien lohnt sich offenbar. Die Punktesammler für den Lang-Lauf-Cup, den Pfungstädter Laufcup und den Sparkassencup gaben sich ein Stelldichein. Vom TuS Griesheim starteten in der Hitze des Samstagabends auch ein 5-köpfiges TuS-Team. Matthias Fengler (M40) benötigte für die eckige 10-km-Strecke 43:21 Minuten. Mit 46:41 sicherte sich Rudolf Walter den zweiten Platz in der M60, seine Frau Andrea Schweiger wurde mit 54:28 in der W55 ebenfalls Zweite. Ganz oben auf dem Treppchen stand Ute Diefenbach in der W50 mit 48:33 Minuten. Erneut am Start war unser Ältester, Karl Metzger. Mit 68:09 Minuten lief er als M80-Sieger eine beachtliche Zeit.

11.7.09 Mörfelden Auch der **Abendwaldlauf** der SKV Mörfelden über 10 km ist in eine Laufserie eingebunden - in den Main-Lauf-Cup. An Zuspruch mangelte es mit 433 Zieleinläufen auch hier nicht - im Gegenteil, die Rekordbeteiligung brachte die Organisatoren und die Waldstrecke an den Rand ihrer Möglichkeiten. Peter Stjepovic lief eine Woche nach seinem Pitztaler Halbmarathon 43:21 Minuten. Mit 44:06 war ihm „TuS-Doktor“ Rudolf Ziegler dicht auf den Fersen, er erlief sich M55-Platz 5.

kh 20.7.2009 Ergebnisse: [Dieburg](#) [Mörfelden](#)



Die Mehrkampfguppe in Aktion

Ramona Resch, Isabell Resch und Fabian Hassa haben ihre Eindrücke vom Trainingslager der TuS-Mehrkampfguppe in Fulda und von den anschließenden Mehrkampfmeisterschaften in Reinheim für uns aufgeschrieben.

TuS-Mehrkampfathleten im Trainingslager in Fulda

Von Mittwoch, den 10.6., bis Sonntag, den 14.6.09, war die TuS-Leichtathletikgruppe im **Trainingslager** – so wie jeder andere Verein auch. Wir waren in einer Jugendherberge in Fulda. Von Donnerstag bis Samstag gab es morgens die „Wake Up Moves“ und zweimal am Tag Training.



In unserer Freizeit konnten wir alle tun, wozu wir Lust hatten. Einige sind in die Stadt gegangen, andere haben Musik gehört, und wieder andere haben Karten gespielt. Auch Aktivitäten wie Gipsen, Batiken, Schnitzen oder Anläufe machen gab es mittags für Alle als Angebot. Die Nachtwanderung und das Nachtspiel durften nicht fehlen. Das Lagerfeuer mit Stockbrot haben wir ohne die „Großen“ gemacht – da diese bis 23 Uhr weggehen durften. Es waren mal wieder anstrengende aber tolle Tage, die uns und den Coaches viel Spaß gemacht haben.

Bericht von Ramona Resch

A- und D-Schülerinnen in Reinheim auf Mehrkampfmeisterschaften Teil 1 : Samstag



Am Samstag, 20.06.09, starteten die jüngsten Leichtathleten des TuS Griesheim bei sonnigem Wetter in Reinheim. Für die Schülerinnen W8 gingen 3 Athletinnen an den Start. Sina Wissmann lief über den 50m-Sprint eine Zeit von 9,23 sec. Beim Weitsprung erzielte sie eine Weite von 3,11m und im Ballwurf gelang ihr eine Weite von 16 m. Mit dieser Leistung erreichte sie 816 Punkte, mit denen sie Platz 5 belegte. Kurz dahinter kam Isabell Resch, die beim Sprinten eine Zeit von 8,84 sec erreichte. Im Weitsprung sprang sie sich auf 2,74 m und beim Ballwurf

kam sie auf 15,50 m. Hiermit kam sie mit 792 Punkten auf Platz 6. Auch Marcia Barthel konnte gute Leistungen zeigen. Sie lief die 50 m in 10,15 sec und sprang 2,41 m. Im Ballwurf erreichte sie dann eine Weite von 16,50 m. Damit ergab sich eine Punktzahl von 646, mit der sie Platz 13 belegte.

Bei den Schülern W9 ging Fabian Hassa an den Start. Die 50 m sprintete er in 9,06 sec. Im Weitsprung erreichte er dann 2,92 m und warf den Ball 18 m weit. Mit 634 Punkten kam er damit auf Platz 8 in der Gesamtwertung.

Bericht von Fabian Hassa und Isabell Resch

Teil 2 : Sonntag

Am Sonntag, 21.06.09, waren Mehrkampfmeisterschaften der B- und C-Schüler und -Schülerinnen in Reinheim. Auch die Athleten des TuS Griesheim waren vertreten und gingen nicht leer nach Hause. Es waren nicht viele, aber alle haben etwas mitgenommen. Im Dreikampf über 50 m Sprint, Weitsprung und Ballweitwurf hat in der M11 Paul Riedel den 2. Platz gemacht (8,03 sec/ 3,97 m/ 44 m). Melanie Grotz hat ebenfalls in ihrer Altersklasse W10 den 2. Platz erkämpft (8,46 sec/ 35 m/ 21 m). In der W11 holte sich Annika Schulz mit 8,6 sec/ 3,49 m/ 20 m dann den 7. Platz.

Theo Wolf hat sich Bronze gesichert (8,45 sec./ 3,20 m/ 31 m).

Ramona Resch hat es im Vierkampf auf einen guten 5. Platz geschafft (10,99 sec/ 4,10 m/ 23 m und im Hochsprung 1,24m). Der Wettkampf war lustig und hat allen Spaß gemacht.

Bericht von Ramona Resch

st 19.7.2009 Bilder: Sabrina Titz Ergebnisse: [Reinheim](#)



Der neue Tannenberglauf

18.7.09 Seeheim Der neue Tannenberglauf - ein Lauf, den man nicht so schnell vergessen wird. Zum einen wegen der gewagten, aber durchaus interessanten Streckenführung, zum anderen leider wegen einiger deutlicher organisatorischer Fehleinschätzungen.

264 Teilnehmer am Hauptlauf über 10 km wurden am „alten“ Tannenberglauf nie gezählt - der Vertrauensvorschuss der Sportler an die neue Veranstaltung war groß, teilweise wohl auch der Einbindung in den Pfungstädter Laufcup und den Lang-Lauf-Cup geschuldet.

Die Streckenführung fordert. Vielleicht 500 Meter nach dem Start am alten Seeheimer Rathaus führt der Kurs bergauf Richtung Burg Tannenberg - geradewegs in die Falle in Form einer steilen und vor allem schmalen Treppe. Schon bei den Läufern im vorderen Viertel erzeugte sie einen Stau und viel Unmut. Eine Einführungsrunde im Ort, und schon wäre das Problem gelöst. Nach gut 6 Kilometern auf Waldwegen inklusive Umrundung der Burgruine Tannenberg war man wieder im Ort und hatte dort noch drei Runden im schönen Seeheimer Ortskern zurückzulegen. Oder doch 4? Korrekt lief, wer die bibchip-Zielohren viermal durchquerte - das entsprach letztlich fast vier vollen Runden. Die klare Ansage hierzu fehlte... und führte letztlich dazu, dass gut 10 Prozent der Sportler eine Runde zu wenig liefen und aus der Wertung fielen.

Viele Diskussionen im Ziel. Fast geriet der Lauf zur Nebensache. Wäre aber irgendwie schade... Hand in Hand ins Ziel liefen nach 33:39 Minuten die Tagessieger Said Azouzi und Younes Ammouta, zwei marokkanische Schützlinge von Lang-Lauf-Jugenheim. Als Dritter und M30-Sieger folgte bereits der schnellste TuS-ler, der in Seeheim aufgewachsene Lokalmatador Dominik Burkhardt. Nach überstandener Verletzungspause wieder auf gutem Weg benötigte er 35:01 Minuten für die anspruchsvollen 10 km mit 230 Höhenmetern .



Das TuS-Team beim Tannenberglauf, von links: Kathrin Witteborg, Aslan Öztürk, Astrid Schrädt, Dominik Burkhardt, Ute Diefenbach, Klaus Hofmann, Birgit Adler, Rudolf Walter

Das 11-köpfige TuS-Team zählte seine Runden richtig und holte zwei weitere Altersklassensiege. Andrea Schweiger gewann die W55 mit 56:09, Klaus Hofmann siegte in der M60 mit 46:08 Minuten. Beide sind wie Dominik Burkhardt ebenfalls Seeheimer Lokalmatadoren - mit über 20 Jahren ehemaligem Wohnsitz in Seeheim. Matthias Fengler lief mit 44:27 auf M40-Platz 9. Aus TuS-Sicht folgten Aslan Öztürk (45:03, 11./M20), Rudolf Walter mit 51:02 auf M60-Platz 3, Kathrin Witteborg (W20) mit 51:22 ebenfalls Dritte und Ute Diefenbach mit 52:13 auf Platz 2 der W50. Mit 59:23 wurde Peter Kraft 7. in der M60. Astrid Schrädt lief mit 60:57 auf W45-Platz 6, Birgit Adler folgte mit 62:41 auf W40-Platz 8.

Im Schülerlauf über 2 km waren die Zwillinge Moritz und Max Hofmann am Start. Mit 6:32 bzw. 6:59 waren die beiden die schnellsten B-Schüler sowie Zweiter und Dritter im Gesamteinlauf.

Bereits aus der Ausschreibung wurde deutlich, dass der Veranstalter den Event-Charakter in den Vordergrund stellte. Nun, das „Drumherum“ einer Laufveranstaltung wird immer wichtiger in diesen Zeiten - warum auch nicht. Im Mittelpunkt aber muss der Lauf stehen. Nichts sonst. Ohne Läufer kein Lauf und erst recht kein Event. Unzufriedenheit macht sich bei den Läufern breit, wenn die Siegerehrung nach den Top-3-Männern und Top-3-Frauen endet - mit dem Hinweis, die Altersklassensiegerehrung würde zu lange dauern, und jetzt ist Partyzeit...aber die Preise sind vorhanden und können abgeholt werden. Dabei hatte das Auswertungsteam um Michael Dorsch schnell wie immer gearbeitet, alle Ergebnisse lagen rasch vor.

Wir wünschen dem Veranstalter ein offenes Ohr für die vor Ort geäußerte konstruktive Kritik aus den Reihen der Zielgruppe einer Laufveranstaltung - der Sportler. Nur dann hat der Lauf eine Zukunft...aber dann hat er eine Zukunft auch verdient.

kh 19.7.2009 Bild: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Seeheim](#)



Sieben Sekunden in 8 Wochen - Sebastian Hanson und die 800 Meter

1.7.09 Pfungstadt Erfreulich - so viel TuS-Präsenz gab's schon lange nicht mehr bei einem **Pfungstädter Abendsportfest**. 17-mal sind die Läufer und Mehrkämpfer in der Ergebnisliste vertreten, etliche Male mit persönlichen Bestleistungen.

Eine davon geht auf das Konto von Sebastian Hanson. Endlich wieder ohne Unterarmgips. Bei bestem Wetter für die Sprinter und die kürzeren Mittelstrecken - die befürchteten Gewitter blieben aus - steigerte sich der B-Jugendliche auf der Pfungstädter Tartanbahn über 800 Meter auf flotte 2:08,59 Minuten. Seit seinem ersten 800er vor acht Wochen hat er seine Aufenthalte auf der Bahn um beachtliche 7 Sekunden reduziert. Im anschließenden Hochsprung überquerte er am Mittwochabend 1,50 Meter.

Im letzten Lauf des Abends feierte Rudolf Walter Premiere auf der 3000-m-Strecke. Vielleicht etwas zu lang orientierte er sich bei der „aufregenden Sache, weil Premiere“ am vermeintlich stärkeren Manfred Asang vom TV Rheinau. Doc so konnte er auf der Zielgeraden noch ordentlich Gas geben und wurde mit 12:28,61 min Zweiter der M60.

Stark vertreten war die TuS-Mehrkampfgruppe. In der männlichen Jugend B verbesserte sich Manuel Meister im 100-m-Sprint auf 12,31, über 200 m auf 25,27 sec und lief anschließend die 400 m in 60,43 sec. Christian Varga sprintete 12,67 sec über 100 m und 58,65 sec über 400 m. Dazwischen stieß er die Kugel auf 10,12 Meter. Simon Rosowski steigerte sich über 100 m auf 13,59 sec, erreichte im Kugelstoß 7,02 m und lief die Stadionrunde in 66,53 sec.

In der A-Jugend war Julius Artur unterwegs und verbuchte 12,41 Sekunden über 100 Meter sowie 57,97 sec über 400 Meter. Im Kugelstoß kam er auf 5,22 m. Auch Laura Kern war dreimal am Start. Zwischen dem 100-Meter-Sprint in 13,27 sec und der Stadionrunde in 67,85 stieß sie die Kugel auf 9,26 Meter.

kh 1.7.2009 Ergebnisse: [Pfungstadt](#)



Kai Schütz bei Deutschlands ältestem Feuerwehrlauf

27.6.09 Alzenau-Michelbach Kai Schütz, TuS-Triathlet und TuS-Leichtathlet, startete in seiner Eigenschaft als aktives Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr Pfungstadt beim **15. Feuerwehrlauf im Spessartort Michelbach**. Hier seine Eindrücke von Deutschlands ältestem Feuerwehrlauf:

„Am vergangenen Wochenende war der 2. von 3 Wertungsläufen zum Deutschen Feuerwehrlaufcup 2009 in Alzenau-Michelbach über 10 km. Ich konnte auf der anspruchsvollen Spessartstrecke mit 2 Anstiegen á 2 km und 100 bis 150 Höhenmetern dank zivilisiertem Anlaufen im ersten Anstieg (direkt nach dem Start) ein gutes Rennen laufen: 46:37,4 Minuten. Am Ende stand ein 31. Platz insgesamt und der 6. Platz in der MHK zu Buche. Auch in der Gesamtwertung des DFC konnte ich mich vom 69. Platz (19. MHK) auf den 6. Platz verbessern. Der dritte und letzte Lauf findet am 29.08.09 in Ediger-Eller bei Cochem an der Mosel ebenfalls über 10 km statt.“

Eröffnet wurde der Cup bereits am 18. April mit dem Dreieicher Feuerwehrlauf über 10 km.

kh 1.7.2009 Ergebnisse: [Michelbach-Alzenau](#)



Gute Zeiten und AK-Siege beim „Cup da Franco“ und „Spitz-Älthemer“ Michael Obst Zweiter in Altheim - Roland Heim Dritter in Darmstadt

27./28.6.09 Altheim Mit unangenehm schwülen Wetterverhältnissen hatten die Sportler zu kämpfen, die am Wochenende beim 28. Volks- und Straßenlauf der Volkssportfreunde Altheim einfanden. Beim Halbmarathon am Samstagabend kehrte TuS-Langstreckler Michael Obst nach 1:17:02 Stunden als Gesamtzweiter und M35-Sieger aus dem Altheimer Wald zurück, nur Timo Grub war schneller. „Ich war mit dem Lauf (auch bei der Zeit) völlig zufrieden. Zur Halbzeit hatte ich mich fast schon mit Platz 3 abgefunden und kam erst ab km 14 langsam näher an den späteren Dritten, Andreas Stähle.“ Für einen weiteren AK-Sieg sorgte Sabbas Karypidis in der M70. Mit 2:00:36 Stunden hielt er seine Konkurrenten auf sicherem Abstand.

Beim 10-km-Lauf am Sonntagvormittag war mit Karl Metzger der TuS-Leichtathlet am Start, der als ältester aktiver TuS-Läufer aller Zeiten in die Statistik eingeht. Der M80-er benötigte für die vermessene 10-km-Strecke 1:03:56 Stunden und wiederholte damit fast genau seine Leistung vom Griesheimer Merck-Straßenlauf im April. Unverständlicherweise wurde Karl allerdings in der M75 gewertet und dort Zweiter.

24.6.09 Darmstadt Für Viele heißt er immer noch „Cup da Franco“. Offiziell firmiert die Traditionsveranstaltung in der Darmstädter City seit einigen Jahren als „Darmstädter Stadtlauf“. Ein voller Erfolg jedenfalls war die 32. Auflage des Laufereignisses für die Läuferinnen und Läufer vom TuS Griesheim.

In der „Echo-Mens-Challenge“ der unter Vierzigjährigen lief Michael Obst als Zehnter ein. Für die 5000 Meter in drei Runden durch die Fußgängerzone benötigte er 16:20,5 Minuten. Sebastian Hanson lief gute 18:43,2. Sein Trainer Till Hoffmann ließ es locker angehen, absolvierte eine Art Crescendolauf und lief nach 18:23,3 min ins Ziel. Heiko Müller ärgerte sich nach ansprechenden 19:12,9 ein wenig über die „verplemperten“ 13 Sekunden. Aslan Öztürk dagegen freute sich uneingeschränkt über seine neue Stadtlauf-Bestzeit von 20:06,8.

In der „Sparkasse-Masters-Challenge“, dem Lauf der über Vierzigjährigen, liefen mit Roland Heim und Peter Schulteis zwei TuS-ler in die Top Ten. Roland Heim, der Sieger des Vorjahres, musste diesmal Markus Riefer und Uwe Bernd den Vortritt lassen. Mit 16:35,9 auf Platz 3 war er angesichts des derzeitigen verletzungsbedingten Trainingsrückstands dennoch sehr

zufrieden. Melibokuslaufssieger Peter Schulteis benötigte als Zehnter 17:46,9 Minuten. Den Sieg in der M60 holte sich Klaus Hofmann mit 20:01,4 vor Manfred Asang vom TV Rheinau und TuS-Vereinskollege Rudolf Walter mit 21:53,6. In der M50 lief Wolfgang Heß flotte 20:56,4, während Holger Weifenbach mit 24:47,0 folgte. Auch in der M70 gab es einen Altersklassensieg für den TuS: Edmund Mühlhans zeigte gute Form, gewann seine Klasse in 25:03,1 und ließ als drittältester Teilnehmer über 70 weitere wesentlich jüngere Läufer hinter sich.



Zufriedene Gesichter nach erfolgreichem Lauf:
Heiko Müller, Sebastian Hanson, Till Hoffmann, Aslan Öztürk ([zoeller-foto](#))

Auch im Frauenlauf gab es mit Sandra Krücke als Achte in 20:15,7 eine Top-Ten-Platzierung für den TuS. Die 16-jährige Mara König lief schnelle 21:40,1. Familie Heß war mit Tochter Margarete (23:11,7) und Mutter Heide (26:35,5) wie so oft beim Cup da Franco vollzählig vertreten.

Bei den den Schülerläufen über 2000 Meter wurden zwei TuS-Altersklassensiege und viele Treppchenplätze verbucht. Als schnellstes Mädchen im Schülerlauf 1 gewann Mascha Trietsch mit 6:45,1 auch die W15 mit 6:45,1 vor Cleo Hofmann (7:56,9). In der M11 siegte Günther Leon mit 7:23,4. Zweite Plätze belegten in der W14 Katharina Zöller mit 7:34,3 und in der M12 Moritz Luc Hofmann mit 6:40,5. Dritte Plätze erliefen sich Johanna Zöller in der W12 mit 7:43,9 und Annika Koch in der W10 mit 8:29,1. Weiter gingen in der M12 die Plätze 5, 6 und 11 an Torben Koch (7:06,2), Max Yves Hofmann (7:10,5) und Moritz Brand (7:34,3).

kh 26.6.2009 Ergebnisse: [Darmstadt](#)



CRAFT BIKE Trans Germany mit Franz Linné

Vom 21. bis 27. Juni sind etwa 370 Mountainbiker quer durch Deutschland unterwegs. Das Etappenrennen führt in 7 Etappen von Erbach im Odenwald nach Seiffen im Erzgebirge. Die Distanz von 657 km ist mit 15259 Höhenmetern gespickt.

Franzi Linné vom TuS Griesheim fuhr auf der ersten Etappe von Erbach nach Frammersbach im Spessart auf Platz 10. Die zweite Etappe von Frammersbach nach Bischofsheim in der Rhön beendete sie auf Platz 9. In der Gesamtwertung ist sie nun ebenfalls auf Platz 9 vorgerückt. Der weitere Verlauf kann täglich im Liveticker auf <http://www.bike-transgermany.de> verfolgt werden.

kh 22.6.2009 Live-Ticker und Ergebnisse: [CRAFT BIKE Trans Germany](#)



TuS-Läufer unterwegs

Peter Schulteis siegt am Melibokus - Die gute Sache siegt beim LEX-Spendenlauf

An den vergangenen zwei Wochenenden waren die TuS-Leichtathleten viel unterwegs.

14.6.09 Alsbach Der **Melibokuslauf** feierte sein 40. Jubiläum - und Triathlet Peter Schulteis vom TuS Griesheim feierte den Tagessieg auf der 20-km-Strecke. Der 44-jährige Alsbacher nutzte den Heimvorteil und hatte auf seiner Hausstrecke mit etwa 450 Höhenmetern nach 1:19:18 Stunden über zwei Minuten Vorsprung. Zu den ältesten Teilnehmern auf der 10-km-Strecke gehörte unser Abteilungsleiter Edmund Mühlhans. Mit 1:03:54 lief der 75-Jährige auf Platz 2 der M70.

20.6.09 Lorsch Beim 13. Lorsch **Citylauf** des LC Olympia Lorsch laufen die Teilnehmer auf einem abwechslungsreichen Rundkurs durch die Innenstadt. Im Hauptlauf über 10 km belegte Dr. Rudi Ziegler in der M50 den vierten Platz mit guter Zeit von 41:21 Minuten.

20.6.09 Wersau Erstmals wurde der traditionelle Wersauer **Kurt-Roth-Gedächtnislauf** über 10 km um einen Halbmarathonlauf ergänzt. TuS-Langstreckler Rainer Jokisch war dabei und lief die Waldstrecke mit 450 Höhenmetern in 1:44:33 Stunden auf Platz 4 der M50.

17.6.09 Jugenheim/Brandhof Laufend Zukunft schenken - unter diesem Motto wurde am Mittwochabend um 19 Uhr zeitgleich in 54 Städten Deutschlands der **LEX-Spendenlauf** gestartet. Die Idee hatten die LEX-Laufexperten, ein Zusammenschluss von Lauffachgeschäften in ganz Deutschland, im Jahr 2006. In Jugenheim organisiert den Lauf seitdem das Jugenheimer Schuhhaus Dieter Lang. Das Startgeld der Veranstaltungen kommt voll und ganz rheumakranken Kindern zu Gute, ebenso der Erlös aus dem Getränke- und Speisenangebot des Hotels Brandhof nach dem Lauf für die etwa 80 Teilnehmer und ihre Begleiter.

Am Brandhof im schönen Stettbacher Tal gab Dieter Lang um 19 Uhr den Startschuss zum 10-km-Lauf. Die Strecke führte auf Waldwegen vorbei am Schloß Heiligenberg bis fast hinauf zur Kuralp und wieder zurück, beachtliche 285 Höhenmeter waren zu bewältigen. Mit Rudolf Walter, Klaus Hofmann, Peter Kraft und Birgit Adler waren die TuS-Leichtathleten erfreulich zahlreich vertreten. Auch wenn Zeitnahme und Siegerehrung perfekt durchgeführt wurden - im Vordergrund stand für alle Beteiligten der gute Zweck.

14.6.09 Taunusstein Die Serie hält. Auch beim 22. **Taunussteiner Waldlauf** war Sabbas Karypidis dabei. Die anspruchsvolle Strecke aus den letzten Jahren wurde neu konzipiert, aber keineswegs einfacher, das Höhenprofil weist jetzt 333 Höhenmeter auf. Dass Sabbas erst am Vorabend aus einem Heimaturlaub zurückgekehrt war, hinderte ihn nicht daran, sich nach 1:26:01 Stunden den zweiten Platz der M70 zu sichern.

13.6.09 Pfungstadt Bereits sein 10-jähriges Jubiläum feierte der Pfungstädter **Willi-Nickel-Stadtlauf**. Gleich geblieben ist die Streckenlänge von 8,4 km, geändert haben sich Start und Ziel und die Streckenführung rund um die neu gestaltete „Einkaufsmeile“ Eberstädter Straße. Wiederum konnten Punkte für den Pfungstädter Laufcup 2009 gesammelt werden.

Einen weiteren Klassensieg in der W50 feierte Ute Diefenbach nach 36:02 Minuten. Mit starker Konkurrenz hatte es Astrid Schrädt in der W40 zu tun, sie erreichte mit 41:24 min Platz 8. In der M40 lief Gunnar Gölzenleuchter mit 29:02 auf den dritten Platz, während Kai Schütz in der M20 in 35:20 min auf dem vierten Platz einlief.

11.6.09 Frankfurt-Bonames Beim 24. Bonameser Volkslauf durch die Nidda-Auen im sog. Frankfurter Grüngürtel testeten Peter Stjepovic und Helder Monteiro ihre Form. Peter blieb im 10-km-Lauf mit 42:52 Minuten knapp vor Helder mit 43:15 (5./M30).

kh 22.6.2009 Ergebnisse: [Melibokus](#) [Lorsch](#) [LEX-Spendenlauf](#) [Taunusstein](#) [Pfungstadt](#) [Ffm-Bonames](#) [Wersau](#)



Kurz gemeldet

Der Pressewart hat diese Woche keine Schreibzeit und befindet sich von Mittwochabend bis Sonntag im TuS-Trainingslager am Kniebis. Hier ein paar Kurzmeldungen zum vergangenen Wochenende:

5.6.09 Michelstadt In seinem Heimrennen, dem **Bienenmarkt-Stadtlauf**, wurde Roland Heim als M40-Sieger Gesamtdritter. Für die vier Altstadttrunden über 10 km wurden 35:16 Minuten gestoppt.

6.6.09 Lampertheim Nach 1:35:59 Stunden beendete Reinhold Pfeifer den Halbmarathon beim Lampertheimer **Spargellauf** als Vierter der M55. Nach heftigen Regenschauern noch am Samstagnachmittag herrschte zum Startschuss letztlich doch optimales Laufwetter.

5.-7.6.09 Hanau/Steinau Von Hanau nach Steinau in 5 Etappen zwischen 14 und 18 km Länge und insgesamt 82 Kilometer mit knapp 1000 Höhenmetern führt der **Brüder-Grimm-Lauf**. Zur 25. Jubiläumsveranstaltung war Klaus Hofmann bereits zum 9. Mal dabei. Mit 6 :13 :10 Stunden sicherte er sich den 2. Platz in der M60. Mit dem M60-Sieger, Helmut Herber vom TV Steinau, entbrannte über 4 Etappen ein harter Kampf um wenige Sekunden, bis in der letzten Etappe die Entscheidung fiel.

6.6.09 Garmisch-Partenkirchen Franzi Linné ist Deutsche Vizemeisterin. Beim **Zugspitzmarathon der Mountainbiker** in Garmisch-Partenkirchen wurde Franzi Deutsche Langdistanz-Vizemeisterin in der Wertung der sog. „Hobbyfahrer“ - darunter fallen alle Starter, die keine Lizenz besitzen. Die 99 km mit 2900 Höhenmetern bewältigte sie unter schwierigen Wetterbedingungen in 5:22 Stunden. Nach zweieinhalb Stunden Fahrzeit hatte im Wettersteingebirge Dauerregen eingesetzt.

kh 8.6.2009 Ergebnisse: [Michelstadt](#) [Lampertheim](#) [Brüder-Grimm-Lauf](#) [MTB Garmisch](#)



Pfungstädter Abendsportfest im Juni

3.6.09 Pfungstadt „Voll gut“, freute sich Trainer Till Hoffmann. Das Lob galt Sebastian Hanson. Nach seinem 800-m-Lauf beim Pfungstädter Abendsportfest am Mittwochabend steht die persönliche Bestmarke des 16-Jährigen nun bei 2:12,13 Minuten. Weitere Steigerung nicht ausgeschlossen... Und wie schon vor vier Wochen ließ er sich von seinem Gipsverband am linken Unterarm nicht weiter stören.



Manuel Meister 200 m / Julius Artur 200 m / Sebastian Hanson 800 m

Ebenfalls ansprechende Leistungen zeigten die beiden Mehrkämpfer Manuel Meister und Julius Artur unter den Augen von Trainerin Anja. Manuel lief 12,31 Sekunden über 100 Meter und war wenig später mit 25,27 schnellster B-Jugendlicher über 200 Meter. Im Weitsprung verbesserte er sich anschließend auf 5,26 Meter. Julius Artur (MJA) legte die 100 Meter in 12,57 und die 200 Meter in 25,59 sek zurück. Im Weitsprung landete er bei 5,23 Meter.

kh 4.6.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Pfungstadt](#)



16 TuS-Langstreckler beim Wolfskeher Straßenlauf

TuS-Doppelsieg in Momart für Sebastian Bleitgen und Roland Heim

29.5.09 Wolfskehlen Das gab's schon lange nicht mehr: 16 Läufer und Läuferinnen der TUS-Leichtathleten traten im selben Wettkampf an! Fast jeder Zehnte auf der 10-km-Strecke des 28. **Wolfskeher Straßenlaufs** lief somit im TuS-Trikot.

Neues und Traditionelles rund um die Sandkaute vermischte sich am Pfingstfreitagabend in Wolfskehlen positiv. Neue Strecke: guten Anklang fand die neue Streckenführung über nur noch zwei Runden mit dem neuen langen Wendepunktabschnitt zum Weiler Hof und Start und Ziel auf dem Sportplatz. Neues Wetter: für Wolfskeher Verhältnisse herrschten ungewohnt angenehme Temperaturen, allerdings verhinderte der spürbare Gegenwind vor allem Richtung Weilerhof so manche gute Zeit. Lange Tradition dagegen haben der Läufer-Smalltalk vor der ausführlichen Siegerehrung durch Bernd Achtzehnter und die Spargelkörbchen für die Altersklassensieger. Mit Kathrin Witteborg, Ute Diefenbach, Heide Hess, Michael Obst und Klaus Hofmann kamen auch fünf TuS-Sportler in den Genuss der beliebten Spargelkörbchen.

Nur ein junger Wilder - Marko Arthofer vom TV Trebur - erreichte das Ziel schneller als unser Jung-Senior Michael Obst, nachdem beide bis km 9 zusammen liefen. Mit dem M35-Sieg in 34:23 Minuten machte Michael sein Versprechen aus der Vorwoche wahr. Bei den Hessischen Seniorenmeisterschaften war er mit 17:12 Minuten unter seinen Möglichkeiten geblieben. Nach 2 Runden musste er dort den Kontakt zur Spitzengruppe aufgeben und schaltete daraufhin auch wegen der Hitze auf „flotter Trainingslauf“ um. Und kommentierte anschließend zuversichtlich: „In Wolfskehlen laufe ich dann bei km 5 unter 17:12 vorbei.“

Die 40 geknackt hat nicht unerwartet Heiko Müller. Seine Bestmarke steht jetzt bei 39:37 Minuten, damit wurde er Sechster der M30. Sascha Gimmler schloss mit 41:30 auf M35-Platz 9 ab. Innerhalb derselben Minute ins Ziel liefen Klaus Hofmann als M60-Sieger mit 42:01, Halil Ölmez mit 42:15 (15./M40) und Aslan Öztürk mit 42:41 (6./M20). Wolfgang Hess erreichte mit 44:56 Platz 5 der M55. Danach folgte das nächste TuS-Paket: Rudolf Walter mit 45:55 (4./M60) vor Kathrin Witteborg als Siegerin der W20 in 46:06 und Ute Diefenbach als W50-Siegerin mit 46:20 Minuten.

Wieder einmal auf einem seiner Lieblingsläufe zu finden war Edmund Mühlhans. Mit 52:07 holte er sich der M75er Podiumsplatz 2. Im nächsten TuS-Paket waren schließlich Astrid Schrädt mit 54:11 als Vierte der W45, Sabbas Karypidis mit 54:12 als Dritter der M70 und die W55-Siegerin Heide Heß mit 55:17 zu finden.

Das kompakte Auftreten der TuS-Truppe wurde in der Mannschaftswertung belohnt. Das Frauenteam Witteborg/Diefenbach/Schrädt belegte hinter der LG BEC den zweiten Platz. Die erste Männermannschaft mit Obst/Müller/Gimmler erreichte Platz 3.



Weitere TuS-Sportler starteten in Wolfskehlen im 5-km-Jedermannslauf. Bei den A-Schülern siegte Moritz Hofmann mit schnellen 19:40 Minuten. Margarete Heß wurde mit 24:37 min zweite Frau und Kai Schütz mit 22:16 fünfter Mann.

30.5.09 Frankfurt-Schwanheim Am Pfingstsamstag um 17 Uhr fiel der Startschuss zum Schwanheimer Pfingstlauf über 10 km mit fast 500 Teilnehmern. Von dem Rundkurs durch den Frankfurter Stadtwald kam Thomas Zöller als Sechster der M45 nach 40:47 Minuten zurück und freute sich über „endlich wieder einmal unter 41“. Peter Stjepovic (M40) kam mit 43:11 ins Ziel.

Rudolf Ziegler erreichte mit 44:18 den fünften Platz in der M55. Vor einer Woche war unser Laufdokter



übrigens beim Hundseck-Berglauf angetreten. Der Lauf ist gehört zum Schwarzwald-Berglaufpokal 2009 und führt über 9,5 km und 776 Höhenmeter von Bühlertal hinauf zum Mehliskopf. Mit 1:05:44 Stunden erreichte er dort Platz 8.

31.5.09 Momart Mit einem tollen Doppelsieg glänzten unsere beiden TuS-Athleten Sebastian Bleitgen und Roland Heim beim Momarter **Volkslauf „Rund um die Eiche“** wird in Momart bereits seit 19 Jahren gelaufen, alljährlich am Pfingstsonntag. Die anspruchsvolle 10-km-Strecke auf schönen Waldwegen mit typischem Odenwaldprofil, also bergauf-bergab, nehmen stets um die 100 Starter in Angriff.

Sebastian Bleitgen, neu in die M30 aufgerückter TuS-Triathlet, setzte sich nach 2006 zum zweiten Mal mit 34:59 Minuten durch. Vorjahressieger Roland Heim gewann als Gesamtzweiter mit 35:31 deutlich die M40. Nach verletzungsbedingtem Trainingsrückstand war er überrascht, dass er „nur 7 Sekunden langsamer als letztes Jahr war“.

kh 31.5./3.6.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Wolfskehlen](#) [Ffm-Schwanheim](#) [Hundseck](#) [Momart](#)



Himmelfahrt im Fischbachtal

3 AK-Siege für die TuS-Langstreckler beim 28. Fischbachtal-Lauf

21.5.09 Niedernhausen An manchen Stellen glaubt man, die Strecke führt geradewegs in den Himmel. Wenig später geht es dagegen höllisch bergab. Beim **Fischbachtal-Lauf** in Niedernhausen ist das bereits seit 28 Jahren so. Auf den 12,6 Kilometern mit knapp 300 Höhenmetern werden mit Nonrod, Meßbach, Steinau, Lichtenberg und Niedernhausen fünf der sechs Ortsteile des Fischbachtals passiert. Trotzdem ist man auf der landschaftlich wunderschönen Strecke fast nur von Natur pur umgeben.

Schwüle in der Luft, strahlende Gesichter beim Veranstalter 1. FC Niedernhausen und den zahlreichen Helfern überwiegend vom Lauftreff Fischbachtal - mit 150 Läufern und etlichen Walkern wurde die Teilnehmerzahl der letzten Jahre deutlich übertroffen. Eine Teilschuld daran mag die Einbeziehung des Laufs in den Lang-Laufcup 2009 besitzen. So waren auch einige der sechs angetretenen TuS-Langstreckler hauptsächlich wegen des Cup-Punkte-Sammelns dabei. Aber auch das familiäre Ambiente in reizvoller Landschaft lockt regelmäßig viele „Stammkunden“ an.



Und so stellten die Leichtathleten vom TuS Griesheim auch drei Altersklassensieger. Die schnellste TuS-Zeit jedoch lief Reinhold Pfeifer. Mit 57:25 Minuten war er deutlich schneller als im letzten Jahr unterwegs und erlief sich den sechsten Platz in der M55. Über seinen ersten AK-Sieg freute sich Aslan Öztürk, er siegte nach gutem Lauf in der M20 mit 58:08 Minuten. Klaus Hofmann spürte bereits am ersten Anstieg, dass er keinen guten Tag erwischt hat, und war im Ziel überrascht, mit 59:02 Minuten dennoch die M60 gewonnen zu haben.

Mit 62:17 Minuten eine klare Sache war der Sieg in der W50 für Ute Diefenbach, die erstmals die Fischbachtaler „Achterbahn“ unter ihre Füße nahm. Rudolf Walter, der neben dem Laufsport auch im Tennis aktiv ist, lief nach 63:10 Minuten auf dem Kunstrasen des

Nonroder Sportplatzes ins Ziel; er erlief sich M60-Platz 3. Sehr lange in keiner Ergebnisliste mehr zu finden war der Name Hans Gantner. Das langjährige TuS-Mitglied, das im Ortsteil Lichtenberg direkt an der Laufstrecke wohnt, erreichte mit 65:12 Minuten M55-Platz 13.

Abgerundet wurde der erfolgreiche Auftritt der TuS-Truppe durch den zweiten Platz in der Mannschaftswertung hinter dem Team der BSG Merck.



kh 25.5.2009 Ergebnisse: [Fischbachtal](#)

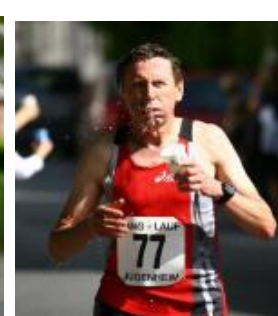


Erfolgreiches TuS-Sextett beim Ober-Ramstädter Stadtlauf

16.5.09 Ober-Ramstadt Sehr familiär, aber durchaus sympathisch geht es zu in Ober-Ramstadt - auch beim 8. **Stadtlauf**. Im zweiten Jahr auf der neuen flacheren, aber dennoch welligen Strecke haben sich im Hauptlauf über 10 Kilometer 123 Sportler eingefunden. Profitiert hat der Veranstalter sicher ein wenig davon, dass der Lauf gleich in zwei Laufcups gewertet wird: wie schon seit vielen Jahren können für den Lang-Lauf-Cup und erstmals auch für den Pfungstädter Laufcup Punkte gesammelt werden.



Das Sextett der TuS-Leichtathleten zeigte sich auf den zwei Runden zwischen TV-Turnhalle und Rückhaltebecken in guter Verfassung. Ungefährdete Altersklassensiege erliefen sich in der W50 Ute Diefenbach mit 46:17 Minuten und Andrea Schweiger in der W55 mit 52:58. In der W45 lief Astrid Schrädt mit zufriedener Miene auf Platz 5 mit 54:50 min ein.



Zurechtgerückt: Ute / Gewunken: Astrid / Geschoben: Andrea von Rudolf Geradeaus: Aslan / Gewässert: Klaus

Einen Doppelsieg in der M60 landeten Klaus Hofmann mit 42:40 vor Rudolf Walter mit 45:43 min. Wobei Rudolf tags zuvor bereits beim **Aschaffener HVB-Citylauf** antrat und bei starker Besetzung und geöffneten Himmelsschleusen die knapp 8 Kilometer in 36:02 min auf Platz 12 zurücklegte. Zurück nach Ober-Ramstadt und zur M20, wo Aslan Öztürk mit 44:12 min Platz 4 erreichte.

16.5.09 Grünstadt Im pfälzischen Grünstadt fand am Samstag (16.5.) der **3-Länder-Laufcup** Baden-Pfalz-Hessen seine Fortsetzung mit dem Grünstädter Stadtlauf über 10 km. Unsere Franzi Linné vertrat den TuS Griesheim erfolgreich als siebte Frau und mit dem zweiten Platz in der W30. Auf der diesmal welligen Strecke durch die Weinberge - die schnellere Originalstrecke war wegen Baumaßnahmen in der Fußgängerzone nicht belaufbar - benötigte Franzi 41:06 Minuten. In der Cup-Zwischenwertung liegt sie weiterhin aussichtsreich auf vorderer Position.

kh 19.5.2009 Ergebnisse: [Ober-Ramstadt](#) [Grünstadt](#) Bilder: [Oliver Timmermann](#)



Neues von der Mehrkampfgruppe

Ramona Resch, Melanie Grotz und Manuel Meister berichten von Wettkampfeinsätzen der Mehrkämpfer in Darmstadt und Langen.

Die Kreismeisterschaften am 2. Mai 2009

2.5.09 Seeheim Am 2.5.09 gingen bei den Kreismeisterschaften der D-Schüler/innen von den Leichtathletik-Mehrkämpfern des TuS Griesheim folgende Schüler/innen an den Start: Fabian Hassa (M9), Lena Gebauer (W9), Sina Wissmann (W8), Louisa Rampoldt (W8) und Isabell Resch (W8).

Bei den Schülern D belegte Fabian Hassa im Weitsprung den 7. Platz mit 3,15 m.



Die letzte Aufregung des Tages war für die Schülerinnen D die 4x50m-Staffel. Die Angst der Teilnehmerinnen war groß, das Staffelholz zu verlieren. Aber alles ging gut und die Staffel des TuS Griesheim belegte einen hervorragenden 2. Platz mit 36,24 sec.

Ramona Resch und Mama

In der Gruppe der Schülerinnen D belegte Lena Gebauer (W9) im Weitsprung den 13. Platz mit 2,60 m und beim Ballwurf den 17. Platz mit 9,50 m. Bei den Schülerinnen W8 belegte Louisa Rampoldt im Weitsprung den 13. Platz mit 2,67 m und beim Ballwurf den 17. Platz mit 9,0 m. Sina Wissmann erreichte im Weitsprung den 6. Platz mit 2,98 m und beim Ballwurf den 13. Platz mit 10,50 m. Isabell Resch belegte im Weitsprung den 7. Platz mit 2,94 m und beim Ballwurf den 4. Platz mit 17,00m. Beim 50-m-Sprint kämpfte sich Isabell über den Vor- und Zwischenlauf ins Finale und erreichte hier den 4. Platz mit 8,91 sec.

Die Kreismeisterschaften am 3. Mai 2009

3.5.09 Seeheim Am 3.5.09 waren die Kreismeisterschaften der B- und C-Schüler/innen in Seeheim im Christian-Stock-Stadion. Natürlich waren auch Kinder der Leichtathletik-Mehrkampftruppe vom TuS Griesheim anwesend: Paul Riedel (M11), Linea Janssen (W10), Laura Honsberg (W11), Melanie Grotz (W10), Ramona Resch (W12), Hannah MC Intyre (W11), Michelle Barthel (W11), Marvin Lorz (M11), Chiara Janssen (W13), Tamara Bischof (W11), Annika Schulz (W11).



Natürlich sind sie nicht leer ausgegangen. Hier sind die besten Ergebnisse: Michelle Barthel wurde 2. im 50-m-Lauf mit 7,99 sec, Ramona Resch Kreismeisterin im 75-m-Lauf mit 10,89 sec. Paul Riedel wurde 3. im Ballwurf mit 41,00m. Laura Honsberg wurde 11. im Weitsprung mit 3,42 m. Chiara Janssen wurde 3. über 60-m-Hürden mit 12,56 sec. Linea Janssen wurde 2. im Ballwurf mit 28,50 m. Annika Schulz wurde 10. im Ballwurf mit 16,50 m. Melanie Grotz wurde 10. im Ballwurf mit 17,00 m. Marvin Lorz wurde 19. im Weitsprung mit 2,96 m. Tamara Bischof wurde 13. im Ballwurf mit 11,50 m. Der TuS konnte auch eine C-Schülerinnen Staffel stellen. Diese Staffel wurde 5. mit 34,92 sec. Es gab auch eine gemischte Staffel der C-Schüler/innen, diese trat außer Konkurrenz an.



Die Kreismeisterschaften haben uns allen sehr viel Spaß gemacht und wir freuen uns schon aufs nächste Jahr.

Melanie Grotz und Ramona Resch

TuS-Mehrkämpfer beim „Senioren“-Sportfest in Egelsbach

10.5.09 Egelsbach Am Sonntag, den 10. Mai, trafen sich pünktlich um 9 Uhr sechs Leichtathletinnen und -athleten des TuS Griesheim auf dem Sportplatz der SG Egelsbach. Die drei Damen begannen ihren Wettkampf um kurz nach 10 Uhr mit dem 100-m-Lauf. In der Jugend B lief Stephanie Arnold eine Zeit von 15,22 Sekunden, womit sie Dritte wurde. Laura Kern und Melanie Maul fanden sich im Lauf der A-Jugend mit den Zeiten von 13,24 Sek. und 14,69 Sek. am Ende auf den Plätzen Zwei und Drei wieder.

Eine halbe Stunde später gingen auch die drei Herren der B-Jugend über diese Distanz an den Start. Manuel Meister sicherte sich mit der Zeit von 12,34 Sek. den zweiten Platz. Es folgten Christian Varga (12,48 Sek.) auf der dritten und Simon Rosowski (13,29 Sek.) auf der fünften Position. Für Christian hieß es dann direkt zum Hochsprung, wo bereits Laura und Melanie den Sieg in ihrer Altersklasse unter sich ausmachen konnten. Letztlich übersprang Laura 1,46 m und Melanie 1,40 m. Im nächsten Durchgang war Christian an der Reihe. Er zeigte sich mit erreichten 1,66 m zufrieden und landete damit auf Rang Drei.

Zeitgleich mussten dann die Jungs bei den 200 m ran, während sich die Mädels an der Weitsprungrube sammelten. Bei den 200 m lief Manuel auf der ungeliebten Bahn 6 mit der Zeit von 25,19 Sek. auf den dritten Platz. Christian lief eine Zeit von 25,88 Sek., Simon eine 28,38, was ihnen die Positionen Fünf und Sechs einbrachte.

Auch das Wetter lief nun zur Hochform auf. Beim Weitsprung landeten inzwischen Laura (4,55 m) und Melanie (4,15 m) auf den Rängen Zwei und Drei. Steffi kam mit gesprungenen 3,94 m in ihrer Altersklasse ebenfalls auf das Podium (3.).



Nach einer kleinen Zwischenmahlzeit ging es um 13 Uhr 40 auch für die drei Anderen in Richtung Grube. Christian zeigte eine konstante Leistung und erreichte mit 5,36 m den zweiten Platz. Manuel und Simon hatten hingegen, wie die Mädels zuvor, mit Schwierigkeiten am Anlauf zu kämpfen. Manuel wurde mit einem Sprung auf 5,18 m Dritter. Simon schaffte mit 4,57 m den fünften Platz.

Indes startete der Endkampf der Frauen im Kugelstoßen. Hier erreichte Steffi mit 7,44 m den zweiten Rang. Melanie und Laura kamen mit gestoßenen 9,29 m bzw. 8,69 m auf die ersten beiden Plätze der A-Jugend. Wenig später standen die 400-m-Hürdenläufe auf dem Programm. Zunächst musste Steffi an den Start, die mit letzten Kraftreserven und der Zeit von 86,17 Sek. ins Ziel kam. Dies wurde mit Platz Zwei belohnt. Christian hatte sich ebenfalls dieser Disziplin angenommen. Als einziger Starter seiner Altersgruppe siegte er mit einer Zeit von 69,69 Sek., was ihn für die schmerzenden Beine entschädigte. Die letzte Station für Steffi war jetzt noch der Speerwurf. Sie holte sich mit 24,79 m einen weiteren zweiten Platz.

Zu guter Letzt bereiteten sich Simon, Laura, Manuel und Christian auf ihren Staffellauf vor. Dieser begann zunächst mit Problemen an der Zeitmaschine, was wiederum zwei Starts erforderte. Das kostete alle am Ende noch einmal Nerven und Startläufer Simon auch einige seiner letzten Kräfte. Als die Staffel dann aber in Gang, war lief es für uns Vier sehr gut. Somit landete die Mix-Staffel mit der Zeit von 51,09 Sek. auf dem zweiten Platz. Um kurz nach Vier hieß es dann für Alle: Urkunden abholen und den Restsonntag genießen. Für uns Sechs war es alles in allem ein schöner Wettkampf mit guten Resultaten, den wir auch nächstes Jahr gerne besuchen würden.

Manuel Meister

Mehrkampf ums Sportabzeichen

Auch dieses Jahr waren die Mehrkämpfer/innen der TuS-Leichtathletik fleißig dabei, ihr Sportabzeichen zu meistern. Nicht nur passive Unterstützung bekamen die Kids von ihren Eltern - einige Eltern trauten sich auch dieses Jahr wieder, den Kampf um vorgeschriebene Weiten und Zeiten aufzunehmen.



st 14.5.2009 Ergebnisse: [Seeheim](#) [Egelsbach](#) [TRAININGSZEITEN des Laufnachwuchses](#)



Gutenberg-Marathon Mainz



10.5.09 Mainz „Mit Spaß dabei waren auch wieder tausende Läufer“ heißt es im Bericht des DLV zum 10. Gutenberg-Marathon in Mainz. Auch die 5 beteiligten TuS-Langstreckler hatten neben persönlicher Bestzeit (Peter) und weiteren guten Leistungen gewiss auch ihren Spaß. „Männz bleibt Männz...“ - für Heide und Wolfgang Heß trifft dies schon jahrelang zu. Hier die Ergebnisse:

Marathon

1 Ergebnisse | Inoffizielle Ergebnisse

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	Verein	AK	Halb	Netto
255	61	566	» Fenger, Matthias (GER)	TuS Griesheim	M40	01:32:44	03:17:15

Halbmarathon

4 Ergebnisse | Inoffizielle Ergebnisse

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	Verein	AK	Netto
542	11	F156	» Heß, Heide (GER)	TuS Griesheim	W55	02:03:53
538	21	350	» Heß, Wolfgang (GER)	TuS Griesheim	M55	01:41:46
634	83	2418	» Monteiro, Helder (POR)	TuS Griesheim	M30	01:43:00
256	71	591	» Stjepovic, Peter (GER)	TuS Griesheim	M40	01:35:05

kh 11.5.2009 Ergebnisse: [Mainz](#)



Pfungstädter Abendsportfest im Mai

6.5.09 Pfungstadt Zwei TuS-Leichtathleten nutzten das erste Abendsportfest beim TSV Pfungstadt am Mittwoch (6.5.) erfolgreich zur Einstimmung auf die Bahnsaison.



Ordentlich nach Luft geschnappt nach seinen zwölfteinhalf Stadionrunden hat Michael Obst schon - aber das mit äußerst zufriedener Miene! Mit 16:26,63 min lieferte er weitgehend im Alleingang einen flotten 5000-m-Lauf ab. Mit erfreulicher Konsequenz: seine Motivation für die Hessischen Bahnmeisterschaften am 23. Mai ist deutlich gestiegen.

Unter den Augen von Trainer Till Hoffmann absolvierte Sebastian Hanson seinen ersten 800-m-Lauf. Und das mit Gipsmanschette am Unterarm, was ihn aber wenig zu stören schien. Mit guten 2:15,41 Minuten war Sebastian Schnellster in der männlichen Jugend B.

Mit Gips flott unterwegs: Sebastian Hanson auf der 800-m-Strecke

kh 8.5.2009 Ergebnisse: [Pfungstadt](#) Bild: [zoeller-foto](#)



Mainuferlauf Rüsselsheim

30.4.09 Rüsselsheim Zum 6. Mal fand am 30. April im Rahmen des Mainuferfestes der Rüsselsheimer **Mainuferlauf** statt. Die äußeren Bedingungen, bewölkt bei 17 Grad, luden zum schnellen Laufen ein. Die teils asphaltierte Strecke führte entlang des Mains, über die Autobahnbrücke nach Flörsheim und wieder zurück.

Sieben Läufer und Läuferinnen des TuS Griesheim verlegten das Donnerstagstraining nach Rüsselsheim und konnten dort im Trainingswettkampf über 10 km vordere Plätze erzielen. Niels Vossel wurde Fünfter im Gesamteinlauf und belegte den 2. Platz in der M30 mit 37:07 min. Ebenfalls in der M30 erreichten Heiko Müller mit 40:14 min den dritten Platz und Helder Monteiro mit 45:21 min den 5. Platz. Unmittelbar vor Helder landete Peter Stjepovic mit 45:08 min auf M40-Platz 13. Halil Ölmez und Thomas Zöller liefen zeitgleich mit 41:54 ins Ziel - Halil als 7./M40 und Thomas als 4./M45.

Mit zwei Altersklassensiegen glänzten die TuS-Frauen. Kathrin Witteborg stand als dritte Frau auf dem Treppchen und siegte in der Frauenhauptklasse mit 45:40 min. Ute Diefenbach blieb als vierte Frau im Gesamteinlauf mit 46:54 min in der W50 siegreich.



7 TuS-ler auf einen Streich: Helder Monteiro, Heiko Müller, Ute Diefenbach, Kathrin Witteborg, Halil Ölmez, Thomas Zöllner, Peter Stjepovic

ud 5.5.2009 Ergebnisse: [Rüsselsheim](#) Bild: Ute Diefenbach



Dominik Burkhardt gewinnt den Weinheimer Altstadtlauf

2.5.09 Weinheim Von Sieg zu Sieg läuft derzeit der Spitzenläufer der TuS-Leichtathleten, Dominik Burkhardt. Beim **Weinheimer Altstadtlauf** über 10 km siegte er mit 32:49 Minuten sicher vor Luca Bongiovanni und Jens Wolpert, zwei Schriesheimer Laufkollegen aus dem CAPS-Team. Die anspruchsvolle Stadtlaufstrecke führt in 7 Runden durch Weinheims malerische Altstadt und damit auch siebenmal über den historischen Marktplatz.

3.5.09 Langen Beim **Valentin-Görich-Stadtlauf** in Langen holte sich TuS-Dr. Rudi Ziegler den Altersklassensieg M55 über 5 km in 21:17 min. Am Wochenende davor (25.4.) startete Rudi bereits beim **Feldberglauf**. Bei diesem beliebten Berglauf von Oberursel auf den Großen Feldberg im Taunus sind auf Waldwegen 10,1 km mit 645 Höhenmetern zurückzulegen. Mit 59:48 Minuten platzierte sich Rudi auf Platz 5 der M55.

26.4.09 Heidelberg Für seine durchaus bergige Strecke ist auch der **Heidelberger Halbmarathon** bekannt. Aus der Altstadt heraus führt die mit 3500 Teilnehmern ausgebuchte Halbmarathonstrecke über den Philosophenweg nach Ziegelhausen und über Schlierbach und das Heidelberger Schloss zurück zum Ziel am Uni-Platz. So kommen an die 400 Höhenmeter zusammen. Den TuS Griesheim vertrat in Heidelberg zum wiederholten Mal Reinhold Pfeifer. Mit 1:41:52 Minuten steigerte er sich im Vergleich zum Vorjahr und belegte den fünften Platz in der M55.

25.4.09 Münster Bei sonnig-schönem Frühlingswetter wurden beim 15. Entega-**Gersprenzlauf** insgesamt 380 Läufer und Walker registriert. Die neu vermessene Rundstrecke mit Start und Ziel im Gersprenzstadion nutzte TuS-Urgestein Alfred Helfmann zum Wiedereinstieg in den Wettkampfbetrieb nach Verletzungsproblemen. „Ich habe in Münster

meinen ersten Volkslauf seit 2 Jahren gemacht. Bis Kilometer 7 lief es ganz gut, aber dann hatte ich leichte Probleme im Oberschenkel. Nach zweimaliger Gehpause bin ich dann mit 44 Minuten ins Ziel gekommen. Es fehlen die Wettkämpfe...". Genau genommen waren es 44:01 Minuten über 10 km und Platz 2 in der M60. Im Halbmarathon zeigten Sascha Gimmler mit 1:35:09 als 4. der M35 und Christoph Linnert mit 1:37:15 als 5. der M35 ansprechende Leistungen.

kh 3.5.2009 Ergebnisse: [Weinheim](#) [Langen](#) [Feldberg](#) [Heidelberg](#) [Münster](#)



Berglauf in Naurod - Kreislauf in Darmstadt

Ute siegt in Naurod - 10 Kreismeistertitel auf der Bahn

25.4.09 Wiesbaden-Naurod Vom 20. Internationalen Halbmarathonlauf in Wiesbaden-Naurod brachte TuS-Langstrecklerin Ute Diefenbach nicht nur einen W50-Klassensieg mit, sondern auch die folgenden Eindrücke: „Wiesbaden-Naurod am Samstagnachmittag war die dritte Station des Pfungstädter Laufcups. Bei Sonnenschein und Temperaturen von 23 Grad waren die Bedingungen für die 250 Starter ideal. Die sehr anspruchsvolle Strecke, auf der 348 Höhenmeter zu überwinden waren, führte über Waldwege und teils asphaltierte Feldwege. Zwei TuS-Läuferinnen stellten sich der Herausforderung und waren mit ihren Leistungen sehr zufrieden. Ute Diefenbach gewann ungefährdet die Altersklasse W50, mit 1:45:14 Stunden war sie 10. Frau im Gesamteinlauf. Astrid Schrädt überquerte nach 2:14:26 Stunden locker die Ziellinie und freute sich über den 14. Platz in der sehr stark besetzten W45.“



28.4.09 Darmstadt Traditionell am letzten Dienstag im April treffen sich im Darmstädter Bürgerpark die Bahnläufer zur **Bahneröffnung** inklusive **Kreismeisterschaften**. Mit allen Trainingsgruppen von Jung bis Alt gut vertreten war der TuS Griesheim und räumte mit 10 Kreismeistertiteln ordentlich ab. In der W10 gab es über 800 m einen klaren Sieg für Annika Koch in 2:57,11 Minuten. Noch deutlicher vorn war Milena Sämmler in der W15 über 2000 m mit persönlicher Bestzeit von 7:09,11. Auch Moritz Hofmann setzte sich in der M12 mit 7:19,55 über 2000 m ungefährdet durch.

Auf der 3000-m-Strecke holten sich alle 6 gestarteten Senioren und Seniorinnen den Kreistitel. Schnellster war Michael Obst (M35), der unter den kritischen Augen seines 2-jährigen Sohnes 9:47,88 Minuten benötigte. Es folgten Thomas Zöller (M45) mit 11:13,39, Klaus Hofmann (M60) mit 11:56,92, Wolfgang Heß (M55) mit 12:19,06 sowie Biggi Adler (W40) mit 14:49,60 und Heide Heß (W55) mit 15:01,11 min.

Einen guten Einstieg in die Bahnsaison hatte Sebastian Hanson. Mit 10:35 min konnte der Schützling von Jugendtrainer Till Hoffmann den zweiten 3000-m-Zeitlauf gewinnen.

Zu guter Letzt holte sich Rudolf Walter im abschließenden 10000-Meter-Lauf mit 44:59,10 ebenfalls den Kreismeistertitel ab.



Flotte TuS-Mädels, flotte TuS-Jungs



Michael: flotter Papa Rudolf: flotter M60-er
Aslan: 2 Tage nach Halbmarathon Bonn (1:39:43) im 10000-m-Kreislauf (43:07,60)

ud/kh 28.4.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [WI-Naurod](#) [Darmstadt](#)



Reinheimer Duathlon-Impressionen

26.4.09 Reinheim 20. Duathlon-Jubiläum in Reinheim bei Traumwetter - Gute Zeiten, geringe Beteiligung - viel Zustimmung für die neue Strecke - 5,7-30-5,7 km mit ca. 500 hm - Gesamtsieg und drei Treppchenplätze für die TuS-Duathleten.

Bericht von Jörn-Oliver Dickmann auf der [Triathlonseite](#).



Der Sieger: Patrick Lange 1:26:47 Duathlonpremiere: Bernd Wardel 2:06:17 (7./M50)



Frauen-Power: Ulli Seifert 2:06:06 (3./W40) und Manu Östreich 2:12:23 (1./W30)



Klaus Hofmann 1:57:41 (1./M60) / Trainer Gerry: innovative Fahrtechnik am Rande des Wettkampfs ;-)

Danke an Thomas Zöller für die Bildimpressionen. Draufklicken zum Vergrößern...

kh 27.4.2009 Bilder: [zoeller-foto](#) Ergebnisse: [Reinheim](#)



Der Rekordsonntag beim 38. Griesheimer Merck-Straßenlauf TuS-Heimsieg für Dominik Burkhardt - 1705 Finisher

„Das nimmt ja überhaupt kein Ende“, brachte es ein Zuschauer am Streckenrand des 38. Griesheimer Merck-Straßenlaufs auf den Punkt. 1705 Finisher zwischen 5 und 80 Jahren notierte das Team des Zeitnehmers Michael Dorsch am Ende eines tolles Lauftages in der Ergebnisliste. Ein stolzer Teilnehmerrekord für die Traditionsveranstaltung. Noch nicht einmal mitgezählt sind dabei die etwa 70 Bambini, die nach dem Start des Hauptlaufs ohne Zeitnahme, aber mit Riesenspass nach 300 Metern durch die Zielohren liefen. Und sofort stolz ihre Medaille und Teilnahmeurkunde in Empfang nahmen.

Schon frühmorgens war absehbar, dass es auch Rekordwetter geben würde: keine Wolke am Himmel, nach zwei ausgiebigen Regentagen rein gewaschene Luft, optimale Lauftemperaturen und praktisch Windstille - diese Kombination ist in Griesheim äußerst selten. Sie verhilft zu guten Zeiten und zum Stimmungsrekord bei allen Beteiligten - Läufer, Zuschauer, Eltern, TuS-Cheerleader, Sambatrommler, Zeitnehmer, Masseur, TuS-Fußballmädel und Viktoria-Fußballer in den Verpflegungszonen, und und und.



Draufklicken zum Vergrößern:
Start / Trommler / Cheerleader am Ziel / Tempomacherteam / Der Sieger

Halbmarathon und 10 km: ein Lindwurm zog durch Griesheim

Den Lindwurm führte Dominik Burkhardt an. Seit Jahresbeginn für den TuS Griesheim startend, verbesserte den Halbmarathon-Streckenrekord auf der Strecke im Süden Griesheims auf 1:09:08 Stunden. Obwohl Dominik nach 32:24 min für die ersten 10 km das Tempo etwas rausnahm, hatten die Nächstplatzierten Marco Schwab (Marburg, 1:10:16) und der schon 50-Jährige Jürgen Theofel (Wallau, 1:12:52) keine Chance. Auch die schnellste Halbmarathon-Frau siegte unangefochten: Birgitt Bohn (Spiridon Frankfurt) gewann mit 1:22:43 Std. Trotz aller Helferaufgaben waren auch die TuS-Läufer zahlreich auf der Strecke vertreten. Ein Dutzend TuS-Leichtathleten und -Triathleten erledigten ihre Aufgaben als Zug- und Druckläufer wiederum vorbildlich, mit ihrer Hilfe liefen viele Sportler zur persönlichen Zielzeit. Mit Burkhardt, Christoph Linnert (1:29:58) und Hagen Koch (1:30:10) gelang dem TuS mit 4:09:18 Std. sogar der Mannschaftssieg bei den Männern. Einen dritten Treppchenplatz sicherte sich Rudolf Walter in der M60 mit 1:44:02.



Siegerposen nach Streckenrekord: Dominik Burkhardt (TuS Griesheim) und Alexandra Behrens (ASC Darmstadt)

Über 10 km machte Alexandra Behrens vom ASC Darmstadt, gern gesehener Dauergast in Griesheim, mit drei Siegen in Folge den Hattrick voll. Ihren eigenen Streckenrekord schraubte sie auf 36:40 Minuten mit großem Abstand vor der ehemaligen TuS-Läuferin Claudia Hille (TSG Kleinostheim) in 39:18. Weit vorne zu finden auch die W60erin Karin Risch (LB BEC) als fünfte Frau mit 43:31. Bei den Männern ging der Sieg mit 33:09 an Rudolf von Grot von Skills 04 Frankfurt, der vor wenigen Wochen auch die TuS-Veranstaltungen in der Pfungstädter Brauerei und auf dem Hockenheimring gewann. Neben den Tempomachern waren auch auf der 10-km-Piste etliche TuS-Läufer unterwegs. Zum Beispiel unser ältester Laufaktiver: Karl Metzger. Mittlerweile in der M80 angekommen, siegte er mit beachtlichen 63:50 Minuten. Zwischen ihren Helferaufgaben liefen Peter Stjepovic (M40) mal eben zur persönlichen Bestzeit von 41:39 und Klaus Hofmann (M60) mit 41:36 auf Podiumsplatz Zwei.

Griesheimer Stadtmeisterschaften

In der voll besetzten Hegelsberghalle nahm Griesheims sportbegeisterter Bürgermeister Norbert Leber auch in diesem Jahr persönlich die Siegerehrung für die 3. Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon vor. An Georg Amend kam auch diesmal kein Griesheimer vorbei, mit 1:22:31 wurde er erneut Stadtmeister vor Ralph Fischer (1:28:48) und TuS-Triathlet Gerd Geisenhof (1:28:52) in seiner Rolle im Kytta-Tempomacherteam. Bei den Griesheimer Damen setzte sich Beate Wenzel vom Polar-Team mit 1:41:59 vor Nicole Cramer (1:46:09) und Susanne Cyll (1:55:38) durch.

Schülerläufe und Merck-Schulklassenpreis

Erfreulich hoch trotz Weißem Sonntag war auch die Beteiligung an den Schülerläufen. Im 2-km-Lauf setzte sich bei den Mädchen Katharina Zöller vom TuS Griesheim mit 7:47 min durch, bei den Jungen lief Vereinskollege Sebastian Hanson mit 6:50 min als Zweiter ins Ziel. In der weiblichen B-Jugend setzte sich Mara König mit 8:07 gegen Steffi Arnold mit 8:58 durch.

Weitere Podiumsplätze erzielte der TuS-Nachwuchs mit Moritz Luc Hofmann (2./M12-13) in 7:22, Chiara Janssen (3./W12-13) mit 8:18, Lea Maria Wenzel (8:19) und Lea Keufen (8:37) als Zweite und Dritte der W14-15.

Mehr als 300 Schüler und Schülerinnen kämpften auf der 1-km-Wendepunktstrecke teils um gute Platzierungen, teils einfach ums Durchkommen und um ihre Klassenkameraden im Kampf um den Merck-Schulklassenpreis zu unterstützen. Hier kommt es darauf an, möglichst viele Kinder einer Schulklasse ins Ziel zu bringen. Mit der Friedrich-Ebert-Schule 4c gab es einen neuen Sieger, sie brachte 15 von 22 Klassenangehörigen ins Ziel. Es folgten auf den Preisträngen die Gerhart-Hauptmann-Schule 5bG, die Friedrich-Ebert-Schule 3c, die Schillerschule 2c und die Friedrich-Ebert-Schule 2d. Mit Armin Hamedvaran von der Carlo-Mierendorff-Schule 1c war ein Griesheimer Schüler sogar Bester seiner Altersklasse der bis zu 7-Jährigen, er benötigte 4:47 Minuten.

Ein voller Erfolg

„Das war ein voller Erfolg“, freute sich mit Chef-Organisator Thomas Zöller das gesamte Helferteam. Groß war auch die Freude über das Kompliment der Fachpresse zu der vorbildlichen Organisation, „die es mit so manchem großen Stadtmarathon aufnehmen kann“.

Zudem ist nach kleineren Streckenänderungen in den vergangenen zwei Jahren nun eine optimale Strecke gefunden. Übrigens auch aus der logistischen Sicht des Griesheimer Ordnungsamt und Bauhofs, deren Mitarbeitern an dieser Stelle ein großes Dankeschön des Veranstalters gilt. Ebenso herzlich dankt der Veranstalter dem SV St. Stephan, der sein Gelände für die Läufer­schar geöffnet und für Zielverpflegung, Massagezelt und Schülersiegerehrung zur Verfügung gestellt hat. Weiter dem SC Viktoria, der Sportlern und Zuschauern den kürzesten Weg zur Hegelsberghalle frei machte, und allen vielleicht nicht namentlich erwähnten Vereinen, Personen und Sponsoren, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Ein voller Erfolg war für viele Sportler auch die Große Tombola im Rahmen der Siegerehrung. Wertvolle Preise standen bereit, von Polar-Ohren über Freistarts für diverse Marathonläufe bis zu Laufseminar-Gutscheinen. Über den Hauptpreis, ein Freistart beim Frankfurt-Marathon mit VIP-Paket und diversen Extras, freute sich der in der Laufszene gut bekannte Barfußläufer(!) Hermann Blatz vom TV Salmünster.

kh 22.4.2009

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

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

Pressespiegel: [LaufReport](#) [Darmstädter Echo 1 / 2 / 3](#) [Griesheimer Anzeiger 1 / 2 / 3](#)
[Das Sportportal](#) [Main-Lauf-Cup](#) [Pfungstädter Laufcup](#) [leichtathletikweb](#)



Kurzmeldung: Rekordsonntag beim 38. Griesheimer Merck-Straßenlauf

Einen REKORDSONNTAG erlebte der Griesheimer Merck-Straßenlauf bei der 38. Auflage am vergangenen Sonntag.

TEILNEHMERREKORD: 1705 laufbegeisterte Sportler zwischen 5 und 80 Jahren wurden im Ziel registriert. Ein stolzer Rekord für die Traditionsveranstaltung!

STRECKENREKORDE: Dominik Burkhardt, seit Jahresbeginn für den TuS Griesheim startend, verbesserte den Halbmarathon-Streckenrekord auf der Strecke im Süden Griesheims auf 1:09:08 Stunden. Alexandra Behrens (ASC Darmstadt) schraubte ihren eigenen 10-km-Streckenrekord auf 36:40 Minuten. Der 10-km-Sieg bei den Männern ging mit 33:09 an Rudolf von Grot von Skills 04 Frankfurt. Auch die schnellste Halbmarathon-Frau kam aus Frankfurt: Birgitt Bohn (Spiridon Frankfurt) gewann mit 1.22:43 Std. Im 2-km-Lauf setzte sich bei den Mädchen Katharina Zöller vom TuS Griesheim mit 7:47 min durch, bei den Jungen lief Vereinskollege Sebastian Hanson mit 6:50 min als Zweiter ins Ziel.



Siege mit Streckenrekord: Dominik Burkhardt (TuS Griesheim) und Alexandra Behrens (ASC Darmstadt)

WETTERREKORD: Keine Wolke am Himmel, nach zwei ausgiebigen Regentagen reingewaschene Luft, optimale Lauftemperaturen und praktisch Windstille - diese Kombination ist in Griesheim äußerst selten.

STIMMUNGSREKORD: Wer die zahlreichen Zuschauer und Stimmungsnester an der Strecke erlebt hat, neigt auch zur Vergabe des Prädikats „Stimmungsrekord“ an einem rundum tollen Lauftag. Ein ausführlicher Bericht folgt.

kh 20.4.2009

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

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

Pressespiegel: [LaufReport](#) [Darmstädter Echo 1 / 2 / 3](#) [Griesheimer Anzeiger 1 / 2 / 3](#)

[Das Sportportal](#) [Main-Lauf-Cup](#) [Pfungstädter Laufcup](#)



Melderekord beim 38. Griesheimer Merck-Straßenlauf am Sonntag Startunterlagenausgabe auch am Samstag

Morgen, Sonntag, ab 9 Uhr ist Läufertag in Griesheim. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim freut sich mit Cheforganisator Thomas Zöller über den neuen Melderekord. Genau **1670** laufbegeisterte Sportler zwischen 5 und 78 Jahren fiebern bereits dem 19. April entgegen, an dem sich die südhessische Stadt ab 9 Uhr zum 38. Mal in ein Lauf-Eldorado verwandeln wird. Der Griesheimer Merck-Straßenlauf ist in Läuferkreisen mittlerweile als Klassiker in der Region etabliert. Geschätzt wird nicht nur die flache und schnelle Wegstrecke, sondern auch die professionelle Organisation der Veranstaltung. Das Pharma- und Chemieunternehmen Merck in Darmstadt unterstützt den Ausrichter TuS Griesheim als Titel- und Hauptsponsor des Straßenlaufs seit nunmehr drei Jahren und als Sponsor seit 1992.

„Viel wichtiger als Melderekorde ist aber, dass sich die Teilnehmer wohlfühlen und jeder nach seinen Bedürfnissen laufen kann.“ Dafür sorgen unter anderem rund 50 ehrenamtliche Helfer aus dem Verein sowie die Stadt Griesheim mit Ordnungsamt und Bauhof durch ihre unbürokratische und kooperative Unterstützung.

Die Erwachsenen starten ab 10 Uhr auf zwei Strecken: über zehn Kilometer sowie über die Halbmarathondistanz von knapp 21,1 Kilometer. 15 Tempomacher auf beiden Laufstrecken helfen ambitionierten Läufern, durch ihr gleichmäßiges Tempo die jeweils persönliche Bestzeit zu laufen. Cheerleader, zwei Sambabands und natürlich die Zuschauer tun ihr Übriges, um die Läufer auf Trab zu halten. Dazu kommt neu die beyerdynamic Soundmeile: das Sport-Team von beyerdynamic beschallt einen etwas ruhigeren Streckenabschnitt mit den Wunsch-Songs der Läufer. Das Ziel, die Motivation der Sportler noch einmal zu steigern, wird sicherlich voll erfüllt.

Im Zielbereich werden die Athleten mit Getränken und frischem Obst versorgt. Zehn Masseure warten darauf, die Muskeln der erschöpften Sportler wieder weich zu kneten. Unter den Läufern findet am Ende der Veranstaltung eine Tombola statt, bei der es eine Teilnahme am Frankfurt-Marathon einschließlich zwei Hotelübernachtungen zu gewinnen gibt.

Auch an die jüngsten Teilnehmer ist gedacht. Schülerinnen und Schüler zwischen sechs und 16 Jahren können ein und zwei Kilometer zurücklegen. Alle erhalten eine Startnummer und ein Teilnahme-T-Shirt. Die Schule, die mit den meisten Schülern an den Start geht, wird außerdem mit dem Merck-Schulklassenpreis ausgezeichnet. Auch die Bambinis im Alter bis sechs Jahren dürfen sich auf eine Strecke über 300 Meter als Nachwuchsläufer probieren.

„Der Griesheimer Straßenlauf ist ein tolles Beispiel, wie man den Laufsport für alle Alters- und Leistungsklassen attraktiv machen kann“, erklärt Dirk Sulzmann, bei Merck für Sponsoring zuständig. Beim Griesheimer Straßenlauf ist der Titelsponsor durch das Tochterunternehmen Merck Selbstmedikation vertreten.

Start und Ziel ist in der Umgehungsstraße Südring in Griesheim. Die Laufstrecke führt über eine asphaltierte, flache und verkehrsfreie Straße in die westliche Griesheimer Gemarkung. Zehn Kilometer sind eine Runde; für den Halbmarathon sind drei Runden zu absolvieren (eine Zehn-Kilometer-Runde sowie zwei verkürzte Runden). Beide Strecken sind nach dem vom Deutschen Leichtathletik-Verband anerkannten Regeln vermessen und damit bestenlistenfähig.

WICHTIGE ANWOHNERINFO: Die Straßenverkehrsbehörde der Stadt Griesheim, der TuS Griesheim als Veranstalter und nicht zuletzt die Läufer bitten die Anwohner der Laufstrecke um Verständnis, Rücksichtnahme und kräftige Anfeuerung insbesondere der zahlreichen Schüler und Schülerinnen. Durch folgende Straßen wird gelaufen:

Schülerläufe: Laufstrecke befindet sich in diesem Jahr nur auf dem Südring.

Hauptlauf: Start Südring – Straße zur Grillhütte Süd – Straße an der Skateranlage – L3303 – Südring – am Spielplatz zur Willy-Brandt-Allee – Agilatrudstr. – Magdalenenstr. – L3303 Richtung Pfungstadt. Danach mehrmals zu durchlaufender Rundkurs auf der L3303 mit Ziel Südring Höhe SVS Griesheim.

Die ersten Läufer erreichen die Willy-Brandt-Allee in Höhe des Spielplatzes gegen 10.05 Uhr. Willy-Brandt-Allee, Agilatrudstraße und Magdalenstraße sind nach dem Hauptlauf ab 10.20 Uhr wieder befahrbar. Bitte halten Sie diese Straßen von 8.00 Uhr bis 10.30 Uhr unbedingt von allen Fahrzeugen frei.

Programm und Zeitplan im Detail:



38. Griesheimer Merck-Straßenlauf am 19.4.09

Startunterlagen und NACHMELDUNGEN:

Hegelsberghalle Sonntag ab 7.30 Uhr und Samstag 16 bis 18 Uhr

Start: Umgehungsstraße Südring, Höhe Sportgelände SVS und SC Viktoria

9.00 Uhr Schülerinnen: 1 km

9.15 Uhr Schüler: 1 km

9.30 Uhr Schülerinnen und Schüler: 2 km

Siegerehrung für die Schülerläufe: zeitnah auf dem SVS-Gelände

Wertungen: Einzelwertung nach Altersklassen. Merck-Schulklassenwertung.

10.00 Uhr Hauptlauf: Halbmarathon und 10 km

10.10 Uhr Bambinilauf bis 6 Jahre: ca. 300 Meter. Medaille und Urkunde für alle.

Ab 12.30 Uhr Siegerehrung und Große Tombola in der Hegelsberghalle. Wertungen: Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus
3. Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon

Meisterschaften der Region Hessen-Süd im Halbmarathon
Meisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg im Halbmarathon
Pfungstädter Laufcup
Rosbacher Main-Lauf-Cup

kh 15.4.2009 Bild: zoeller-media.net



TuS-Osterläufer in Jügesheim und Ruppichteroth

13.4.09 Jügesheim Gut besucht war der 32. **Rodgauer Osterlauf** in Rodgau-Jügesheim. Die weitestgehend ebene und asphaltierte, vermessene und bestenlistenfähige 10-km- und 25-km-Strecken zogen kurioserweise genau gleich viele Osterläufer an. Jeweils 346 Teilnehmer pro Strecke wurden bei sommerlichen



Matthias Fengler kurz nach dem Start zum 25er / Gerd Geisenhof / Aslan Öztürk

Temperaturen im Ziel gezählt. Prima lief es bei Gerd Geisenhof, der die 10 km in 38:46 Minuten zurücklegte und M45-Platz 4 erreichte. Thomas Zöller (M45) hatte mehr mit den Pollen als mit der Strecke zu kämpfen und lief nach 41:53 ins Ziel. Aslan Öztürk steigerte sich als Fünfter der MHK auf 43:43. Matthias Fengler nahm die langen 25 km unter seine Füße und kehrte nach 1:56:27 Stunden von der Wendepunktstrecke mit Start und Ziel an der TGM-Turnhalle zurück.

11.4.09 Ruppichteroth Den Wenigsten hierzulande dürfte die Bröltalgemeinde Ruppichteroth ein Begriff sein. Und doch veranstaltete die 10.000-Seelen-Gemeinde im Bergischen Land zwischen Bonn und Siegen bereits zum 35. Mal am Ostersonntag den **Ruppichterother Osterlauf**. TuS-Langstreckler Reinhold Pfeifer war vor Ort und nahm den Halbmarathon in Angriff. Die einmal zu durchlaufende hügelige Strecke verläuft auf landschaftlich reizvollen Waldwegen, Radwegen und asphaltierten Straßen im Naturpark Bergisches Land. Mit 1:44:51 Stunden sicherte sich Reinhold bei sommerlichen Temperaturen mit deutlichem Vorsprung den Sieg in der M55.

kh 15.4.2009 Ergebnisse: [Jügesheim](#) Bilder: [zoeller-foto](#)



Dominiks nächster Streich

Beim Hemsbacher Altstadtlauf nur knapp am Streckenrekord vorbei

4.4.09 Hemsbach Nur knapp am Streckenrekord vorbei lief Dominik Burkhardt vom TuS Griesheim bei seinem ersten Auftritt beim **Hemsbacher Altstadtlauf**. Nach 31:14,6 Minuten stand er auf dem Rundkurs über insgesamt 10 km mit komfortablem Vorsprung von gut 30 Sekunden als Sieger fest. Herrliches Frühlingswetter und viele Zuschauer an der Strecke sorgten für optimale Laufstimmung auf einem nicht ganz einfachen Altstadtkurs.

4.4.09 Nidderau Der **Nidderauer Waldlauf** des TV Windecken, auch als Ralf-Pagels-Gedächtnislauf bekannt, zog auf der amtlich vermessenen Halbmarathonstrecke 160

Teilnehmer an. Unser Laufdoktor Rudolf Ziegler schaffte den Sprung auf das Treppchen, in der M55 wurde er Dritter mit 1:44:43 Stunden.



5.4.09 Seligenstadt TuS-Triathlet Christian Kunkelmann (M20) überzeugte in Seligenstadt beim 30. EVO-Wasserlauf, besser bekannt als **Seligenstädter Mainuferlauf**. Sein lockeres Rennen, bei dem er den Wendepunkt nach 5 km noch als Siebenter passierte, endete am Ziel mit einem tollen dritten Gesamtrang in 35:44 Minuten. Thomas Zöller (M45) erreichte trotz Trainingsrückstand eine 41:31, Aslan Öztürk (M20) kam mit 44:12 ins Ziel.

5.4.09 Paris Einen Ausflug nach Paris unternahm Rainer Jokisch, wo am Sonntagvormittag der 33. **Paris-Marathon** gestartet wurde. Lange Zeit exakt im 5-er-Schnitt laufend, zeigte die Zieluhr für den M50er am Ende 3:39:15 Stunden an.

kh 6.4.2009 Ergebnisse: [Hemsbach](#) [Nidderau](#) [Seligenstadt](#) [Paris](#) Bilder: [zoeller-media.net](#)



Sonntag 19.4. - Griesheimer Merck-Straßenlauf

Schon jetzt über 1100 Meldungen

Die Griesheimer Straßenlauftradition wird am Sonntag, 19. April, fortgesetzt. Die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim lädt alle Läuferinnen und Läufer, Jung und Alt, Freizeitläufer und ambitionierte Wettkämpfer, zum **38. Griesheimer Merck-Straßenlauf** ein. Start und Ziel befinden sich im Südring zwischen den Sportgeländen von St. Stephan und SC Viktoria Griesheim.

„Wir sind wiederum sehr zufrieden mit der Resonanz“ freut sich nicht nur Organisationsleiter Thomas Zöller. Über 1100 Voranmeldungen liegen bereits vor, davon über 300 im Schülerbereich, wo es unter anderem wieder um den Merck-Schulklassenpreis für die Griesheimer Schulklassen geht. Der erste Startschuss fällt um 9 Uhr, der weitere Zeitplan und Programmablauf ist im Kasten unten zusammengefasst.

Kein Jahr ohne kleine Änderungen... Wegen der beginnenden Bauarbeiten zur Westumgehung wurden erneut leichte Streckenänderungen erforderlich. Nach einer neu eingebauten kleinen Schleife im Neubaugebiet wird ab km 2 wie gewohnt auf der L3303 Richtung Wasserwerk bis zum Wendepunkt kurz vor km 6 gelaufen. Weiterhin gelten die bekannten Streckenattribute: schnell, flach, vermessen. Die Schülerläufe finden komplett auf dem Südring auf einer Wendepunktstrecke statt. Der SV St. Stephan stellt dankenswerterweise wiederum sein Gelände für Parkplätze zur Verfügung. Rund um die Grillhütte wird der Zielverpflegungsbereich zu finden sein.

Auch das Rahmenprogramm für Zuschauer und Fans kommt nicht zu kurz. Auf der Strecke motivieren Tempomacher für verschiedene Zielzeiten, TuS-Cheerleader und Samba Bands. Nach den Läufen trifft man sich in der Hegelsberghalle zur großen Siegerehrung für die 10 km und den Halbmarathon mit Moderator Michael Heist. Auch die Sieger der 3. Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon werden hier geehrt. Auf die Besucher wartet ein vielfältiges Speisen- und Getränkeangebot, die Startnummerntombola und mehr. Die Siegerehrung für die Schülerläufe findet wie gewohnt zeitnah im Zielbereich statt.

Mitlaufen, wie geht das? Ganz einfach: Online anmelden unter www.griesheimer-strassenlauf.de. Ausschreibung, Streckenpläne und alle Infos zum Lauffest sind dort zu finden. Weitere Auskünfte und Anfragen per E-Mail an mail@griesheimer-strassenlauf.de. Programm und Zeitplan:



Das Programm des 38. Griesheimer Merck-Straßenlaufs am 19.4.09

Startunterlagen: Hegelsberghalle Sonntag ab 7.30 Uhr und Samstag 16 bis 18 Uhr

Start: Umgehungsstraße Südring

9.00 Uhr Schülerinnen: 1 km

9.15 Uhr Schüler: 1 km

9.30 Uhr Schülerinnen und Schüler: 2 km

Die Siegerehrung für die Schülerläufe schließt sich zeitnah auf dem SVS-Gelände an.
Wertungen: Einzelwertung nach Altersklassen. Merck-Schulklassenwertung.

10.00 Uhr Hauptlauf: Halbmarathon und 10 km

10.10 Uhr Bambinilauf bis 6 Jahre: ca. 300 Meter. Medaille und Urkunde für alle.

Ab 12.30 Uhr Siegerehrung und Große Tombola in der Hegelsberghalle. Wertungen:

Einzelwertung nach Altersklassen im 5-Jahresrhythmus

3. Griesheimer Stadtmeisterschaften im Halbmarathon

Meisterschaften der Region Hessen-Süd im Halbmarathon

Meisterschaften des Kreises Darmstadt-Dieburg im Halbmarathon

Pfungstädter Laufcup

Rosbacher Main-Lauf-Cup

kh 2.4.2009 Bild: zoeller-media.net



Maratona di Roma mit Astrid und Michael Schrädt

22.3.09 Rom Aus Italiens Hauptstadt zurück gekehrt sind die beiden TuS-Langstreckler Astrid und Michael Schrädt. Vieles kann man unternehmen in Rom: urlauben, 3000 Jahre Geschichte erforschen, und mit elftausendundsieben Gleichgesinnten Marathon laufen.

Astrid und Michael machten alles auf einen Streich. Sie nutzten ein verlängertes Wochenende in Rom zur Teilnahme an ihrem ersten Auslandsmarathon, dem Maratona di Roma. War das Samstagwetter noch trist und kalt, so präsentierte sich die Stadt am sonntäglichen Lauftag etwas überraschend mit idealen Wetterbedingungen.



Tatort Rom:

Astrid und Michael Schrädt mit strahlenden Gesichtern und den Finisher-Medaillen

Michael nutzte die Gegebenheiten, indem er seinen Lauf konstant durchzog und im Ziel bei 3:56:51 Stunden landete. Astrid schaltete auf halber Strecke einen Gang zurück. „Entweder komme ich schlagkaputt ins Ziel, oder ich kann das Ereignis richtig genießen“, meinte sie und entschloss sich zu letzterem, wohl noch beeindruckt vom Lauf über den Petersplatz bei km 16, wo gerade eine Papstmesse übertragen wurde.

Auch die letzten 10 km der Strecke führten durch das historische Zentrum Roms. Etliche Pflasterpassagen und einige hügelige Abschnitte gehören, wie Astrid berichtet, ebenso zum Maratona di Roma wie manch chaotische Zustände an den Verpflegungsstellen. Nach 5:01:55 Stunden war der Kreis geschlossen, das Ziel am Colosseum erreicht und der Kopf um viele römische Eindrücke reicher.

Astrids Fazit: Rom war eine gute Erfahrung. Und die Planungen für den nächsten Auslands-Marathon sind schon im Gange...

kh 30.3.2009 Ergebnisse: [Maratona di Roma](#) Bild: Schrädt



Streckenrekord beim Eschollbrücker 25-km-Lauf

Gesamtsieg für Dominik Burkhardt - AK-Siege für Ute Diefenbach und Klaus Hofmann

29.3.09 Eschollbrücken Reichlich Grund zur Freude hatten die TuS-Aktiven beim 18. Eschollbrücker 25-km-Lauf. Mit Dominik Burkhardt stellte der TuS Griesheim den Gesamtsieger. Sein Vorhaben, den eigenen Streckenrekord zu unterbieten, setzte der 31-jährige laufende Jurist zielgenau um. Mangels gleichwertiger Konkurrenz im Alleingang unterwegs, unterbot er seine alte

Marke um etwa eine Minute auf jetzt 1:26:45 Stunden. „Und da ist noch mehr drin“, kommentierte er, „wegen muskulärer Probleme habe ich vorsichtshalber zum Schluss hin das Tempo etwas rausgenommen.“ Dominik war auch der Garant für den TuS-Sieg in der Mannschaftswertung, die das Team Burkhardt/Fengler/Ölmez mit 5:15:29 souverän vor dem Lauftreff Hanau/Bruckköbel gewann.



Gesamtsieger Dominik Burkhardt und AK-Sieger: Ute Diefenbach (W50) / Klaus Hofmann (M60)



Mannschaftssieger mit Dominik: Matthias Fengler + Halil Ölmez

Wie so oft vom Wettergott begünstigt waren Veranstalter und Aktive in Eschollbrücken. Tags zuvor zogen noch heftiger Wind, Regen und sogar Hagelschauer durch die Region. Am Sonntagvormittag nach der Zeitumstellung präsentierte sich die 5-km-Damm-und-Wald-Runde nahezu windstill und zunehmend sonnig. Beste Laufbedingungen also, was für manch gute Leistung förderlich war - wie auch die motivierende Moderation des Eschollbrücker Stadionsprechers und „Altmeisters“ Manfred Kraft.

In der W50 freute sich Ute Diefenbach über ihren deutlichen Sieg in 2:03:21. Dass es trotz Trainingsrückstand so gut lief, davon war sie selbst ein wenig überrascht. Mit dem undankbaren vierten Platz, der ihr bislang immer erspart blieb, musste sich Vereinskollegin Andrea Schweiger (W55) nach 2:20:36 Stunden anfreunden.



Auf dem Treppchen: Rudolf Walter (3./M60) / Ute (1./W50)

Beinahe auf dem Treppchen: Andrea Schweiger (4./W55)

In der M60 ging der Sieg an Klaus Hofmann in 1:56:07. „Im ersten längeren Wettkampf nach über 2 Jahren habe ich verhalten begonnen. Dann lief es richtig gut, und ich konnte die letzten beiden Runden noch ordentlich zulegen.“ Treppchenplatz Drei in der M60 sicherte sich Rudolf Walter mit 2:05:52 Stunden. Die beiden M40er Matthias Fengler und Halil Ölmez gehören mit 1:53:08 bzw. 1:55:36 Stunden der siegreichen Männermannschaft an.

Weitere Bilder von der Siegerehrung (Handy Halil Ölmez):



Siegerehrung: Dominik, Ute, Klaus, Mannschaft

kh 29.3.2009 Ergebnisse: [Eschollbrücken](#) Bilder: [zoeller-media.net](#)



Dominik Burkhardt: erster Sieg im TuS-Trikot Beim Brühler 10er mit Streckenrekord

22.3.09 Brühl Der **Heini-Langlotz-Lauf** im badischen Brühl bildete den Auftakt zum 3-Länder-Laufcup 2009, in dem sich vier vermessene 10-km-Straßenläufe in Baden, Hessen und der Pfalz zu einem attraktiven Cup zusammengetan haben. Der Cupsieger des Vorjahres hieß Dominik Burkhardt. Auch am Sonntag zeigte sich Dominik in guter Verfassung und siegte in Brühl deutlich mit neuem Streckenrekord - sein erster Sieg im Trikot des TuS Griesheim, dem er seit Jahresbeginn angehört. „Mit meinem ersten TuS-Start war ich recht zufrieden, denn ohne Konkurrenz und ohne mich voll zu verausgaben, sprang immerhin eine Zeit von 31:56 Min. heraus.“

Übrigens führt Dominik seit 2003 die Ewige Hessische Bestenliste im 10-km-Straßenlauf an, damals lief er in Kirchenbroich 29:29 Minuten (nachzulesen [hier](#) auf der Webseite des HLV). Am kommenden Sonntag startet Dominik beim 25-km-Lauf in Eschollbrücken und hat gute Chancen, seinen eigenen Streckenrekord von 1:27:40 Stunden zu unterbieten.

Ebenfalls in Brühl startete Franziska Linné. Die vielseitige Athletin vom TuS Griesheim legte die flache, abwechslungsreiche und überwiegend asphaltierte 10-km-Runde durch die Rheinauen in guten 39:52 Minuten als sechste Frau und Vierte der W30 zurück.

22.3.09 Beerfelden Für einen weiteren Gesamtsieg für den TuS Griesheim sorgte am Sonntag Roland Heim. Bei den Waldlaufmeisterschaften des Odenwaldkreises im Beerfelder Wald lief er mit Abstand die Bestzeit, wenn auch im TuS-Trikot natürlich außerhalb der Meisterschaftswertung. Mit 28:37 Minuten verpasste er den dortigen Streckenrekord über 8,4 Kilometer nur um 8 Sekunden.

22.3.09 Niederrodenbach Beim „16. Schnellen Zehner“ auf der pottflachen asphaltierten Waldstrecke von Niederrodenbach war TuS-Triathlet Serhad Gündogan am Start. Er lief mit 37:58,5 auf den 6. Platz in der M35.

15.3.09 Friedberg „Rund um den Winterstein“ lief es in Friedberg am 15. März bereits zum 33. Mal. Die stets gut besuchte Veranstaltung sah auf der anspruchsvollen 30-km-Strecke mit etwa 320 Höhenmetern 758 Teilnehmer im Ziel. Vor allem der lange Anstieg zwischen Kilometer 11 und 14 kann sich ordentlich ziehen. Bei gelegentlichem Sonnenschein und böigem Wind waren wie schon oft Rainer Jokisch und Matthias Fengler am Start. Für Rainer war es ein wichtiger Vorbereitungslauf für den Paris Marathon Anfang April. Der Neu-M50er benötigte 2:27:43 Stunden. Matthias Fengler (M40) verbessert sich am Winterstein von Jahr zu Jahr und steigerte sich nun auf 2:14:38 Stunden.

kh 25.3.2009 Ergebnisse: [Brühl](#) [Beerfelden](#) [Niederrodenbach](#) [Friedberg](#)



Pfungstädter Brauerei-Cross mit Super-Premiere

Die TuS-Leichtathletikabteilung als Crosslauf-Veranstalter in der Pfungstädter Brauerei

22.3.09 Pfungstadt Zwei einzigartige Crosslauf-Veranstaltungen innerhalb von zwei Wochen haben die Leichtathleten des TuS Griesheim unter Federführung von Thomas Zöller auf die Beine gestellt. Beim „1. Cross am Ring“ am 8. März ging es im Hockenheimer Motodrom auf dem ADAC-Offroad-Parcours für Geländewagen auf schwierigen und unterschiedlichsten Untergründen zur Sache. Ganz anders, aber ähnlich ungewöhnlich, um nicht zu sagen außergewöhnlich, präsentierte sich der Parcours beim PfunRun am Sonntag (22.3.) auf dem Gelände der Pfungstädter Brauerei. Hier waren es die fantasievollen und kreativen Hindernisse aus brauereitypischem Material und die äußerst kurvenreiche Streckenführung, die den Teilnehmern Koordination, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Kondition abverlangten. Dass da ein Crosslauf auf Asphaltboden stattfand, fiel irgendwie überhaupt nicht auf...

Jedenfalls waren die 298 Starter hellauf begeistert von der außergewöhnlichen PfunRunde. Hellauf begeistert waren auch die Veranstalter - der sensationelle Zuspruch übertraf alle Erwartungen. „Das hat richtig eingeschlagen“, freute sich nicht nur Orgaleiter Thomas Zöller, auch viele Aktive äußerten sich ähnlich.

Die etwa 1000 Meter lange PfunRunde war je nach Wettbewerb einmal (Sprint und Staffeln) bis sechsmal (Langstrecke) zu bewältigen und mit 15 Hindernissen gespickt: LKW-Slalom, Sandgrube, Bierkistensprünge, Zickzack in der Kistenschlucht, Kistentore, Wasserloch, Reifengrube, Palettenstapel, Sudhausgang mit Musik und Fasslabyrinth.

Den „Startschuss“ zum ersten Lauf, dem **1000m-Sprint**, gab Wettkampfleiter Heinz Heizenröder um 9.30 Uhr mit Startklappe und Glocke. Als erster Sieger stand nach 2:55 Minuten Matthias Aust (Skills 04 Frankfurt) fest, der später weitere drei Starts absolvierte und über 4 km, 6 km und in der Staffel jeweils zweite Plätze erreichte. Nicht entgehen ließen sich den allerersten Lauf die TuS-ler Thomas Zöller (6. mit 3:30), Aslan Öztürk (3:31), Halil Ölmez (3:32), Peter Stjepovic (3:40) und Klaus Hofmann (3:54).



Im anschließenden **Jugendlauf** über ebenfalls eine PfunRunde war Sebastian Hanson vom TuS in 3:18 min nicht zu schlagen. Bei der weiblichen Jugend gab es mit Katharina Zöller (4:00) im Endspurt vor Cleo Hofmann (4:01) einen Doppelsieg des Veranstalters.

Die **Frauen** hatten die Auswahl zwischen zwei Runden und vier Runden. Trotzdem gab es nur eine Siegerin: Alexandra Behrens vom ASC Darmstadt. Gerade erst aus dem Trainingslager zurückgekehrt, entschied sie zunächst die 2 km mit 7:36 min und kurz darauf die 4 km mit 14:59 letztlich klar für sich. Altersklassensiege erliefen sich über 2 km die TuS-Damen mit Ute Diefenbach (W50, 8:50) und Heide Heß (W55, 9:38), Ilona Sander verlor W20-Platz Eins knapp im Endspurt (8:04), und Margarete Heß wurde mit 9:27 Dritte der W20. Für die 4 Pfun-Runden entschieden sich Kathrin Witteborg und Ruth Armstrong. Kathrin erlief sich in 18:21 min Platz 5 der W20, Ruth wurde mit 19:04 Sechste der W40.

Mit 59 Teilnehmern war der **4-km-Lauf der Männer** am stärksten besetzt. Der Sieger Rudolf von Grot (13:04 min) von Skills 04 Frankfurt machte bereits beim Cross am Ring als Sieger der Langstrecke auf sich aufmerksam. Schnellster TuS-ler war hier Thomas Zöller mit 16:01 als M45-Dritter. Stefan Godau (3./M40) sicherte sich mit 16:40 gegen Peter Stjepovic (16:41) eine Platz auf dem Treppchen. Knapp dahinter folgte Aslan Öztürk mit 16:44 (7./M20). Dritter

der M55 setzte sich Wolfgang Heß (17:09) gegen Heinz Heitzenröder, den Sieger der M65 mit 17:13 min durch. Ebenfalls den dritten Podestplatz erlief sich Kurt Karger in der M50 mit 17:48.

Die **Langstrecke über 6 Pfund-Runden** kontrollierte Björn Kuttich vom Offenbacher LC, er benötigte 20:46 Minuten vor Matthias Aust in seinem vierten Start. Rang 3 bis 5 ging an das Team Pfungstädter mit den drei schnellen TuS-Athleten Sebastian Dehmer (21:05), Till Hoffmann (21:19) und Michael Obst (21:34). Gerd Geisenhof (23:06) und Matthias Fengler (24:02) erliefen sich zweite Plätze in der M45 bzw. M40. Heiko Müller siegte in der M30 mit 24:29. M40-Platz 3 ging an Halil Ölmez (24:58). Aslan Öztürk lief als 8. der M20 mit 25:52 durch das TuS-rote Zieltor. Mit 25:57 entschied Klaus Hofmann die M60 für sich.



Spannend und beliebt waren auch die **Staffelrennen**, zu denen spontan viele Nachmeldungen mit Teilnehmern aus den Einzelrennen abgegeben wurden. Hauchdünn auf der Ziellinie setzte sich bei den Männern das Justus Alkoholfrei Racing Team mit Till Hoffmann, Michael Obst und Schlussläufer Sebastian Dehmer vor Skills 04 Frankfurt in 09:16 min durch. Weitere TuS-Teams fanden sich unter den Staffelnamen Team Festbier, Team Edelpils, Team Radler und Team Urstoff auf den Plätzen 6, 8, 10 und 13 wieder. Das TuS-Damentrio mit Witteborg/Zöller/Diefenbach behauptete sich nach starkem Lauf auf Platz 2 vor der LG BEC. Die weibliche Jugend vom TuS mit Johanna und Katharina Zöller sowie Cleo Hofmann gewann als Kytta Juniorteam souverän. Bei der männlichen Jugend siegte Team Pfungstädter mit Torben Koch und Max und Moritz Hofmann vor einem weiteren TuS-Team mit Can und Cem Ölmez sowie Sebastian Hanson. Bei den Mixed-Teams schließlich liefen „Die Trias TuS Griesheim“ mit Mara König, Moritz Brand und Ilona Sander auf Platz 2.

Und auch das Wetter spielte mit. Kühl war es, aber trocken. Die zeitgleich unmittelbar an Start und Ziel stattfindende kulinarische Veranstaltung „Frühlingserwachen im Landkreis der Genießer“ sorgte für viele Zuschauer, die sonst eher keinen Kontakt zu Laufveranstaltungen haben, und bot den Läufern die Gelegenheit zum abwechslungsreichen Après-Lauf-Imbiss.

Der 1. Pfungstädter Brauerei-Cross markiert einen Abschluss und einen Anfang: als letzter Lauf der beyerdynamic-Cross-Trophy wird er zugleich als erster Lauf des Pfungstädter Laufcup gewertet. Der Laufcup findet seine Fortsetzung am 19. April beim 38. Griesheimer Merck-Straßenlauf. Genau dort wird auch die Gesamtsiegerehrung zur beyerdynamic-Cross-Trophy durchgeführt.

kh 23.3.2009

Bilder: [thomas zöller+family](#) [Oliver Timmermann](#) [Tomas Ortiz](#) [Achim Achilles](#) [Thomas Guthmann](#) [Thomas Laut](#)

Ergebnisse: [Volkslauf.de](#)

Presse: [LaufReport](#) [Laufnews](#) [Darmstädter Echo](#)



Crosslauf im Motodrom: und wie das geht!

Der Offroad-Parcours im Hockenheimring lässt des Crossläufers Herz höher schlagen

8.3.09 Hockenheim Der Probelauf fand im Dezember statt. Die Planungszeit war kurz. Die Laufkalender waren schon gedruckt. Die Terminlage war nicht einfach. Die Webseite zum „Cross am Ring“ musste konzipiert werden. Ausschreibungen konnten erst ab Mitte Januar verteilt werden.

Doch die Idee ließ ihn nicht mehr los. Thomas Zöller, kompetenter Organisator der Laufveranstaltungen des TuS Griesheim und leidenschaftlicher Sportfotograf, nutzte die Kontakte zum Fahrsicherheitszentrum des ADAC und zu beyerdynamic, um in Rekordzeit den „**1. Cross am Ring**“ auf die Beine zu stellen und in die neu geschaffene beyerdynamic Cross Trophy zu integrieren.

Und es war aller Mühen wert! Ein Cross im Motodrom, in der Heimat der Formel1-Boliden? Wie geht das? Der Offroad-Parcours des ADAC-Fahrsicherheitszentrums inmitten des Hockenheimrings macht möglich, was unvorstellbar scheint: Cross im Motodrom - dort, wo sonst Geländewagen auf Herz und Nieren getestet werden!

Das „Geheimnis“ der Strecke: schon 50 Meter nach dem Start geht es zur Sache. Wohl nirgendwo findet man auf einem Abschnitt von vielleicht fünfhundert Laufmetern derart viele und schnell aufeinander folgende Wechsel von Untergrund und Profil. Wiese, Sand, Schotter Holzbohlen, Baumstämme, Bodenwellen, Schlaglöcher, kurze knackige Rampen auf weichem Sand und Wiesenboden, alles gespickt mit Kurven, Kurven, Kurven. Stark gefordert sind hier vor allem Geschicklichkeit und Koordination.

Bilder: drauf klicken zum Vergrößern



Ein Teil des Offroad-Parcours aus der Vogelperspektive / Rudolf von Grot, 9-km-Sieger / Die Schüler in der Baumstammgalerie / Oben drüber oder außen rum - wo läuft's schneller?

Auf der zweiten Rundenhälfte geht es mehr um die Ausdauer. Vorausgesetzt, man hat bis dahin nicht überzogen, findet man auf der lang gezogenen Wiesengeraden wieder in seinen Laufrhythmus - selbstverständlich unterbrochen von dem einen oder anderen Strohballen und „Legostein“ (wie die Fahrbahnteiler aus Kunststoff im Jargon der ADAC-Techniker heißen). Unversehens mündet die Gerade nach einer 90-Grad-Kurve in ein 20 Meter langes tiefes Kiesbett, bevor es zurück Richtung Ziel bzw. in die nächste Runde geht.

Da kam selbst Heinz Heitzenröder vom TuS Griesheim, Crossläufer mit Leib und Seele, ins Schwärmen. „So einen abwechslungsreichen, koordinativen und selektiven Parcours hätte ich mir früher auf hessischen und deutschen Crosslaufmeisterschaften gewünscht“. Und nahm als Neu-M65er neben seinem Job als Wettkampfleiter gleich zwei Distanzen in Angriff: die 2 XL-Runden und den Teamsprint.

Zur Auswahl standen 2 Schülerläufe auf der XS- und XL-Runde sowie 5 Läufe über etwa 1000 m (Sprint über 1 XS-Runde), 3000 m (2 XL- Runden), 6000 m (4 XL-Runden), 9000 m (6 XL-Runden) und der Teamsprint (eine 3x1000-m-Staffel).



Im Kurven-Reich des Crossodroms / Klaus Hofmann (TuS Griesheim) - schnellster M60er über 1 km und 6 km / Eve Rauschenberg (TV Maikammer) mit ausgereifter Baumstammtechnik / Till Hoffmann (TuS, 2. über 9 km) im Kiesbett

Mit dem ersten Startschuss am Sonntag um 9.30 Uhr wurde das Motodrom für 4 Stunden zum **Crossodrom**. Der erste Sieg des Tages ging an den 26-jährigen Michael Aust von Skills 04 Frankfurt, der sich im Sprint mit 3:14 Minuten vor Lucas Epperlein von der LG Kurpfalz und vier weiteren Männern durchsetzte. Wenig später gewann er auch die 3 km, diesmal vor Thomas Oliver, dem M45er von der TV Waldstraße Wiesbaden und Dreifachstarter Dirk Karl (TG Grünstadt). Dieser musste spät angereist auf das Warmlaufen verzichten und die 3 km quasi als Aufwärmprogramm nutzen. Und das tat er so gut, dass er den 6-km-Wettbewerb unmittelbar im Anschluss als Sieger beendete.

Schnellste 6-km-Frau war erwartungsgemäß die W40erin Petra Hartmann (TV Hergershausen) deutlich vor Anita Weber (SV Mannheim) und Birgit Schillinger (LaufReport.de). Auf der 3-km-Strecke setzte sich bei den Frauen Eve Rauschenberg (TV Maikammer) ungefährdet vor Ute Diefenbach (TuS Griesheim) durch. Die W35-erin vom TV Maikammer war später auch auf der langen 9-km-Strecke, auf der die kräftezehrende Buckelpiste sechsmal zu durchlaufen war, vor Birgit Schillinger erfolgreich.

LaufReporterin Birgit äußerte sich ebenso wie ihre beiden Kinder begeistert zur Strecke. Sohn Hendrik gewann zudem den Schülerlauf über 1000 Meter, Tochter Maybritt ließ sich nicht lumpen und siegte bei den Schülerinnen über 1500 Meter vor Katharina und Johanna Zöller (TuS Griesheim). Bei der Jugend war über 1500 Meter mit Pierre Heidecker wieder einmal die LG Kurpfalz erfolgreich vor Sebastian Hanson, einem Lauftalent vom TuS Griesheim.

Sehr positiv aufgenommen bei Jung und Alt wurde auch der Teamsprint mit 11 Staffeln. Während bei den Frauenstaffeln das TuS Damentrio gewann, setzte sich bei den Männern die LG Kurpfalz vor dem ersten TuS Männertrio durch.



Start Langstrecke 9 km - vorne links Till Hoffmann (TuS Griesheim/Polar) und Sieger Rudolf von Grot (Skills 04 Frankfurt) / Zweikampf im Teamsprint: Heinz Heitzenröder und Thomas Zöller / Teamsprint: TuS Damentrio - Ute Diefenbach wechselt auf Heide Heß / Saskia, Elise und Celine - die Schülerinnenstaffel vom TV Dielheim

Mittags um 12 Uhr fiel der Startschuss zum letzten Lauf: 6 XL-Runden über 9 km. Rudolf von Grot, M30-Läufer und Duathlet von Skills 04 Frankfurt, war hier nicht zu schlagen. Auf Platz Zwei folgte Till Hoffmann (TuS Griesheim/Polar), der es allerdings etwas verhalten angehen ließ. Schließlich legte er tags zuvor beim Schriesheimer Mathaisemarkt über 10 km eine flotte 34:15 hin. Seit Anfang des Jahres engagiert sich Till als Trainer der Laufjugend beim TuS Griesheim mit dem Ziel, eine neue starke Lauftruppe aufzubauen.

Und die TuS-ler? Obwohl mit der Organisation vor Ort durchaus beschäftigt, waren sie auch laufend dabei. Ein eingespieltes Team machts möglich - der TuS stellte sogar die meisten Zieleinläufe. Bei der Jugend überzeugte Sebastian Hanson mit einem zweiten Platz, ebenso wie Johanna Zöller bei den B-Schülerinnen, während Schwester Katharina bei den A-Schülerinnen siegte. Im Sprint auf der XS-Runde waren Thomas Zöller und Klaus Hofmann mit Abstand die Oldies. Auf der 3-km-Strecke schlossen Aslan Öztürk, Heinz Heitzenröder, Ute Diefenbach, Heide Heß und Ruth Armstrong allesamt mit ersten oder zweiten Plätzen ab. Gleiches gilt bei den 6 km für Heiko Müller, Klaus Hofmann, Wolfgang Heß und Kathrin Witteborg. Auf der Langstrecke waren neben Till Hoffmann mit Gesamttrang 2 Halil Ölmez und erneut Aslan Öztürk unterwegs.

Interessant entwickelten sich die Staffeln aus TuS-Sicht insbesondere bei den Männern. Die drei TuS-Teams schenkten sich nichts und lagen in den ersten beiden Runden praktisch gleichauf. Nach dem letzten Wechsel war es für Till Hoffmann ein Leichtes, den Abstand für sein „TuS Männertrio 1“ (Heitzenröder, Müller, Till Hoffmann) zu den „Probeläufern“ (Zöller, Ölmez, Klaus Hofmann) und dem „TuS Männertrio 2“ (Öztürk, Hanson, Heß) ordentlich zu vergrößern. Das „TuS Damentrio“ war mit Diefenbach/Heß/Witteborg erfolgreich. Schnellste der 5 Schülerstaffeln war das gemischte „Kytta-Junior-Team 2“ mit Katharina und Johanna Zöller sowie Can Ölmez.

Für die Würstchen-, Kuchen- und Kaffeetheke sorgte das ADAC-Sicherheitszentrum. Zeitnahe Siegerehrungen ermöglichte das gewohnt professionell arbeitende Team Endzeit von Michael Dorsch. Sachpreise aus dem Hause der Sponsoren beyerdynamic, Pfungstädter Brauerei und ADAC-Sicherheitszentrum gab es für die ersten drei Männer und Frauen jedes Laufs, die Schüler wurden nach Altersklassen geehrt und beschenkt. Dazu erhielt jeder Teilnehmer das blaue T-Shirt mit den zwei Kopfhörern. Weitere Unterstützung erfuhr die Cross-am-Ring-Premiere durch Getränkelieferant Rosbacher, den Marathon Shop Wiesloch als Rono-Partner und Polar.

Interessant für Läufer und Begleitpersonen: unmittelbar neben dem Crossparcours „läuft“ das ADAC-Fahrsicherheitstraining. Manch einer wird beim Zuschauen Lust zur Teilnahme auch an dieser Art von Training gewonnen haben. Mit etwas Glück konnte man sogar zu einem kostenlosen Fahrkurs kommen - in der Voranmeldungsphase zum Cross am Ring gab es ein ADAC Pkw-Intensiv-Training zu gewinnen. Praktisch für den glücklichen Gewinner Richard Weber: er stammt aus Hockenheim.

Doch Gewinner waren irgendwie alle, die gekommen sind. Für den Veranstalter, dessen Hoffnungen auf einen gelungenen Einstand sich mit 109 Zieleinläufen erfüllten. Für die Kinder, die das Gelände nach ihren Läufen ausgiebig als Abenteuerspielplatz genossen haben. Für das Läufervolk zwischen 6 und 70 Jahren war klar, dass die Strecke mehr Teilnehmer verdient hat. Der TuS Griesheim als Veranstalter ist zuversichtlich, dass dieser Wunsch bei der zweiten Auflage 2010 in Erfüllung gehen wird.

Übrigens: das Festival der Koordination und Geschicklichkeit findet schon in zwei Wochen eine Fortsetzung. Beim PfundRun, dem 1. Pfungstädter Brauerei-Cross am 22. März, werden Crossliebhaber wiederum ungewohntes Terrain und ungewöhnliche Hindernisse vorfinden.

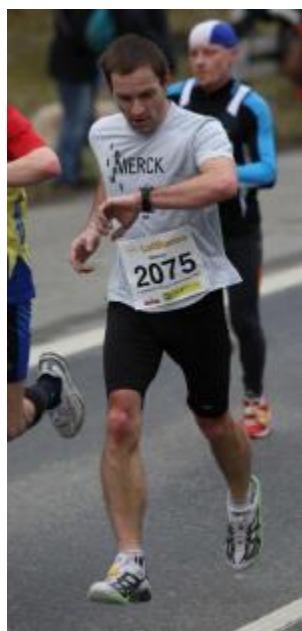
Wenig überraschend: der Organisator dieses letzten Laufs der beyerdynamic-Cross-Trophy heißt Thomas Zöller. Die Siegerehrung zur Cross-Trophy wird dann am 19. April in Griesheim im Rahmen des Griesheimer Merck-Straßenlaufs vorgenommen.

kh 9./11.3.2009 Bilder: oliver timmermann + thomas zöller Mehr Bilder in der [Bildergalerie](#)
Ergebnisse: [Einzelwettbewerbe](#) Teamsprints (pdf): [Schülerinnen](#) [Schüler](#) [Mixed](#) [Männer](#) [Frauen](#)
Presse: [LaufReport](#) [Laufticker](#) (das neue Laufsportmagazin) [das sportportal](#) [morgenweb](#)



Halbmarathon und Hallensportfest in Frankfurt

1.3.09 Frankfurt Am 1. März, dem meteorologischen Frühlingsanfang, folgten in Frankfurt 2864 Halbmarathonis dem Lockruf des Veranstalters Spiridon Frankfurt zum mittlerweile 7. Frankfurter Lufthansa Halbmarathon. Bei endlich einmal angenehmen Temperaturen um 10 Grad, bedecktem Himmel beim Start und kaum Wind waren mit Matthias Fengler, Rainer Jokisch und Aslan Öztürk drei TuS-Langstreckler dabei. Matthias Fengler verpasste in der M40 mit 1:30:25 Stunden seine Zielzeit nur knapp. Rainer Jokisch, in diesem Jahr in die M50 aufgestiegen, lief auf wegen Bauarbeiten leicht geänderter Strecke mit 1:39:09 kurz vor Aslan Öztürk (1:39:51) ins Ziel.



Drei Halbmarathonis in Frankfurt:
Aslan Öztürk, Matthias Fengler (alles noch im Plan?), Rainer Jokisch (am Ziel)

1.3.09 Frankfurt-Kalbach Beim 24. Schüler-Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt am Sonntag (1.3.) waren Johanna und Katharina Zöller am Start über 800 Meter. Johanna lief in der W12 mit 2:55,98 auf Platz Vier. Ebenfalls auf Platz 4 landete Katharina in der W14. Da in diesem Lauf die Zeitnahme ausfiel, ist nur eine privat gestoppte 2:43 überliefert.

kh 4.3.2009 Ergebnisse: [Frankfurt Halbmarathon](#) [Frankfurt-Kalbach](#)



Roland Heim: zweimal Fünfter bei den Deutschen

28.2./1.3.09 Düsseldorf Bei den **Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften** in Düsseldorf hat sich Roland Heim (M40) zwei glänzende fünfte Plätze erlaufen, und das jeweils mit neuer persönlicher Bestzeit.

Am Samstagnachmittag über 800 Meter fehlte ihm nach 2:08,44 Minuten nicht einmal eine Zehntelsekunde auf Platz Vier. „Noch 10 Meter weiter, und ich hätte ihn gehabt“, kommentierte Roland. Am Sonntagmittag standen die 3000 Meter auf dem Programm. Auf den

15 Hallenrunden in stickiger Luft übertraf er seine Freiluftzeit aus dem letzten Jahr um stolze 4 Sekunden, die Uhren blieben für ihn bei 9:22,83 Minuten stehen.

Wir gratulieren!!

800m, Senioren M40 - Zeitendläufe

Datum: 28.02.2009 Beginn: 16:00

Rk	StNr	Name	Jg.	Nr	Verein	Leistung
1	153	Hehn German	1969	E	LG TELIS FINANZ Regens	2:04,1
2	945	Biedermann Thomas	1966	T	HSG Nordhausen	2:04,2
3	534	Zeidler Joachim	1966	N	TuS Köln rrh.	2:05,5
4	355	Pohl Ulrich	1966	N	OSC Damme	2:08,3
5	235	Heim Roland	1968	F	TuS Griesheim	2:08,4
6	114	Oesterhelweg Peter	1967	V	DJK Gütersloh	2:10,1
7	831	Köpke Jörg	1966	S	LG Schleswig-Fahrdorf	2:16,8
	219	Luck Matthias	1968	F	LG Eintracht Frankfurt	n.a.

3000m, Senioren M40 - Zeitendläufe

Datum: 01.03.2009 Beginn: 13:15

R	StNr	Name	Jg.	Nr	Verein	Leistung
	70	Sarter Andreas	1967	I	TSV Annweiler	8:51,3
	62	Bader Arnd	1966	N	LG Remscheid	8:54,9
	40	Burger Mario	1967	I	MTV Jahn Schladen	8:58,1
	1	Wörner Dr. Bertold	1968	F	LG Baar	9:19,9
	23	Heim Roland	1968	F	TuS Griesheim	9:22,8
	54	Ulrich Hermann	1967	N	SSG Königswinter-Ittenbach	9:27,1
	38	Dill Torsten	1969	I	TSV Leim	9:51,2
	45	Tüshaus Thomas	1967	N	ART Düsseldorf	aufg.
	48	Bergmann Jens	1968	N	Tusem Essen-Margarethenhöhe	aufg.
	12	Kinadeter Georg	1969	F	TV Hauzenberg	aufg.

kh 1.3.2009 Ergebnisse: [Düsseldorf Senioren-Hallen-DM](#)



Frühjahrslauf Groß-Gerau: Ein Dutzend TuS

Alterklassensiege für Andrea Schweiger und Ute Diefenbach

21.2.09 Groß-Gerau Für zwei Alterklassensiege für den TuS Griesheim sorgten beim diesjährigen **Frühjahrslauf am Faschingssamstag** in Groß-Gerau Andrea Schweiger und Ute Diefenbach. Bei der 25. Austragung von Frühjahr keine Spur - bei trüben 4 Grad waren auf



zum Teil verschlammten und aufgeweichten Waldwegen 10 Kilometer zu laufen, so dass sich die flache und bei guten Verhältnissen schnelle Strecke als Kräfte zehrende Runde durch den Groß-Gerauer Wald präsentierte.

Das konnte die 353 am Start stehenden Läufer und Läuferinnen nicht erschüttern. Darunter befanden sich 12 Athleten und Athletinnen des TuS Griesheim, die mit guten Zeiten für vordere Plätze in den Altersklassen sorgten.

Schnellster TuS`ler war Thomas Zöller, mit 40:20 Minuten belegte er den 13. Platz in der M45. Dicht gefolgt von Halil Ölmez, der in seiner Altersklasse M40 mit einer Zeit von 42:40 min sehr zufrieden war. Peter Stjepovic zeigte mit seiner Zeit von 44:03 min, ebenfalls in der M40 startend, in Anbetracht des schlechten Geläufs eine gute Leistung.



45:04 min benötigte Ingo Schummer, der in der M45 an den Start ging. In der M50 erreichte Dr. Rainer Jokisch in 47:15 min das Ziel auf Platz 15. Auch in der M55 hatte der TuS einen Läufer auf der Strecke, mit 46:52 min und Platz 9 konnte Wolfgang Heß überzeugen.

Astrid und Michael Schrädt nutzten den Lauf als Vorbereitung für ihren Marathon in Rom und wollten knapp unter einer Stunde das Ziel erreichen. Michael startete in der M45 und benötigte 49:21 min, Astrid erlief sich den 12. Platz mit 57:29 min in der stark besetzten W45. Als 17. der W40 überquerte Ulli Seifert nach 49:57 min die Ziellinie.

Nur wenige Sekunden fehlten Dr. Rudolf Walter auf den 3. Platz, mit super 45:37 min in der M60 war ihm der 4. Platz sicher. Seine Frau Andrea Schweiger, die in der W55 startete, konnte die höchste Stufe des Treppchen einnehmen, mit 53:47 min erreichte sie Platz 1. Ebenfalls den 1. Platz in ihrer neuen Altersklasse W50 erreichte Ute Diefenbach mit 49:31 Minuten.

21.2.09 Seligenstadt Zeitgleich mit dem Lauf in Groß-Gerau wurde in Seligenstadt der letzte Durchgang der **Winterlaufserie** gestartet. Auch hier herrschten auf der Strecke teilweise Crossverhältnisse. Heinz Heitzenröder kam damit glänzend zurecht und sicherte sich auf der 5-km-Strecke mit 22:23 Minuten den Sieg in der M60.

ud 22.2.2009 Ergebnisse: [Groß-Gerau](#) [Seligenstadt](#) Bilder: [Cem Ölmez](#)



Jahresbestenliste 2008 - jetzt komplett

Die **Vereinsbestenliste der TuS Griesheim Leichtathletik 2008** ist mittlerweile komplettiert und steht im [Statistikbereich](#) zum Download bereit. Ergänzungen und Korrekturen bitte wie immer an kh@klaushofmann.de.

Weitere Bestenlisten sind hier zu finden:

Region Hessen-Süd: [hier](#).

Hessen: Auf der HLV-Seite werden [hier](#) Zwischenstände der Aktiven/Jugend/Schüler veröffentlicht. Der Endstand (im HLV-Jahrbuch) und die Seniorenbestenlisten sind leider nur in Buchform beim HLV erhältlich. Exemplare zur Einsicht gibt's beim Pressewart.

Deutschland: Auf der DLV-Seite sind [hier](#) die Bestenlisten der Aktiven/Jugend/Schüler zu finden. Deutsche Senioren-Bestenlisten stehen im Internet leider nicht zur Verfügung, sie erscheinen jeweils im Frühjahr des Folgejahres in Buchform.

Ultralauf: Umfangreiche Statistiken und eine Ergebnisdatenbank zum Ultramarathon (50 km bis 6-Tage-Lauf) pflegt das Statistikteam der DUV (Deutsche Ultramarathon-Vereinigung). Klick [hier](#).

kh 22.2.2009



Vormittags Halbmarathon, nachmittags Cross Die TuS-Läufer in Mörfelden und Wolfskehlen

15.2.09 Mörfelden/Wolfskehlen Zwischen zwei Laufveranstaltungen im Umkreis von nicht einmal 20 km konnten sich die südhessischen Läufer am Sonntag (15.2.) entscheiden. Vormittags lockte der 32. Halbmarathonlauf 313 Aktive in den im Mörfelder Wald. Eine ähnliche Zahl, davon aber 200 Schüler, wurde am Nachmittag in Wolfskehlen registriert.

In **Mörfelden** vertraten Astrid und Michael Schrädt die Farben des TuS Griesheim. Für sie führte der Weg nach Rom über Mörfelden. Beiden diene der Halbmarathon als Vorbereitungslauf für den Marathon in Rom am 21. März. Astrid berichtet von eisiger Kälte beim Start morgens um 9.30 Uhr, von teilweise vereisten Wegen, aber von viel Sonnenschein während des gesamten Laufs. Beide waren sehr zufrieden mit dem optimal gelungenen

Trainingslauf im vorgegebenen Zeitfenster. Astrid (W45) lief 2:09:00 Stunden, Michael (M45) war nach 2:06:10 Stunden im Ziel.



Auch in **Wolfskehlen** kein Schnee - durchaus erwähnenswert in diesen anhaltend kalten Wintertagen. Der einzige Sieg für den TuS gelang Katharina Zöller (links), sie hatte in der W14 über 1500 m nach 6:04 Minuten die Nase vorn. Schwester Johanna wurde in der W12 Vierte mit 6:12 Minuten. In der W9 waren 800 m zu laufen, hier erreichte Isabel Armstrong-Cowell mit 3:36 min Platz 8.

Seit einigen Jahren wird auf Crosslaufveranstaltungen zunehmend ein Sprintwettbewerb eingebaut. Gut geeignet hierfür sind die 800 Meter der Wolfskehl Seerunde.



Aslan Öztürk (MHK) legte sie in 2:36 Minuten zurück und lief als Siebter ins Ziel. Im anschließenden Lauf der Männer über 7600 Meter war Aslan 32:04 min unterwegs (6./MHK). Heiko Müller (rechts) wurde Zweiter der M30 in 31:26 min.

Die Männer ab M40 hatten 6100 Meter zurückzulegen und dabei viermal die Schlüsselstelle der Strecke, den Rodelberg, zu bezwingen. Bei den M45ern erreichte Thomas Zöller den 2. Platz mit 24:40. Wolfgang Heß lief mit 28:36 auf Platz 5 der M55. Seine Frau Heide lief zuvor im Frauenlauf über 3100 Meter mit 16:34 auf den zweiten W55-Platz. Dritte der W40 wurde Ruth Armstrong mit 15:16 Minuten.

kh 18.2.2009 Ergebnisse: [Mörfelden](#) [Wolfskehlen](#)



Hessische Senioren-Hallenmeisterschaften: ein lohnender Tagesausflug

2 x Gold, 1 x Silber, 3 x Bronze

7.2.09 Stadallendorf Nach einem Jahr Unterbrechung war erneut Stadallendorf Austragungsort der hessischen Seniorentitelkämpfe. Zu den 5 TuS-Athleten, für die die Herrenwaldhalle über die Jahre zur „Gut Stubb“ geworden ist, gesellten sich 3 Hallenneulinge. Mit 2 Titelträgern, zwei weiteren ersten Plätzen, einer Vizemeisterschaft und 3 dritten Plätzen war die Ausbeute sehr gut.

200 Meter: Auf der Hallenrunde konnten sich die schnellen M40er-Staffelaspiranten schon einmal im Einzelwettkampf messen. Thomas Zöller (6./M45) gelang dies mit 28,88 sec am besten knapp vor Hallenneuling Peter Stjepovic (6./M40) mit 29,49, Marco Hunte (8./M45) mit 29,78 und Halil Ölmez (7./M40) mit 30,39. Erkältungsbedingt war Halil jedoch stark gehandicapt und musste sein weiteres Wettkampfprogramm absagen. Roland Heim schonte sich derweil für seine Hauptstrecke, die 800 Meter.

800 Meter: „Mein erster Hessentitel“ strahlte Roland Heim kurz nach 13 Uhr. Nach 2:08,67 min stand er als M40-Titelträger mit persönlicher Bestzeit fest. Konzentriert an zweiter Position zu Werke gehend, übernahm Roland nach 2 Runden die Führung und verteidigte eine Sekunde Vorsprung vor Michael Fiess (LAG Wesertal) bis ins Ziel.

Vierte Plätze gab es in der M45 für Thomas Zöller mit 2:29,04 und in der M40 für Peter Stjepovic mit 2:42,91.

Heide Heß ließ sich trotz enormem Trainingsrückstand den Ausflug nach Stadallendorf nicht nehmen. Über 800 Meter hatte sie das Pech, einzige Vertreterin ihrer AK W55 zu sein. Im gemeinsamen Lauf mit der W50 lief sie mit 3:23,60 Minuten relativ knapp an der Qualizeit vorbei, die ihr den Zusatz „Hessische Meisterin“ auf der Urkunde gesichert hätte.

In der Noch-M55 eroberte Wolfgang Heß in 2:52,29 min den dritten Podestplatz. In der M60 genügten Klaus Hofmann in einem rein taktischen Lauf 2:44,57 Minuten zum insgesamt fünften Titelgewinn auf seiner „kurzen“ Lieblingsstrecke, den 800 Meter.

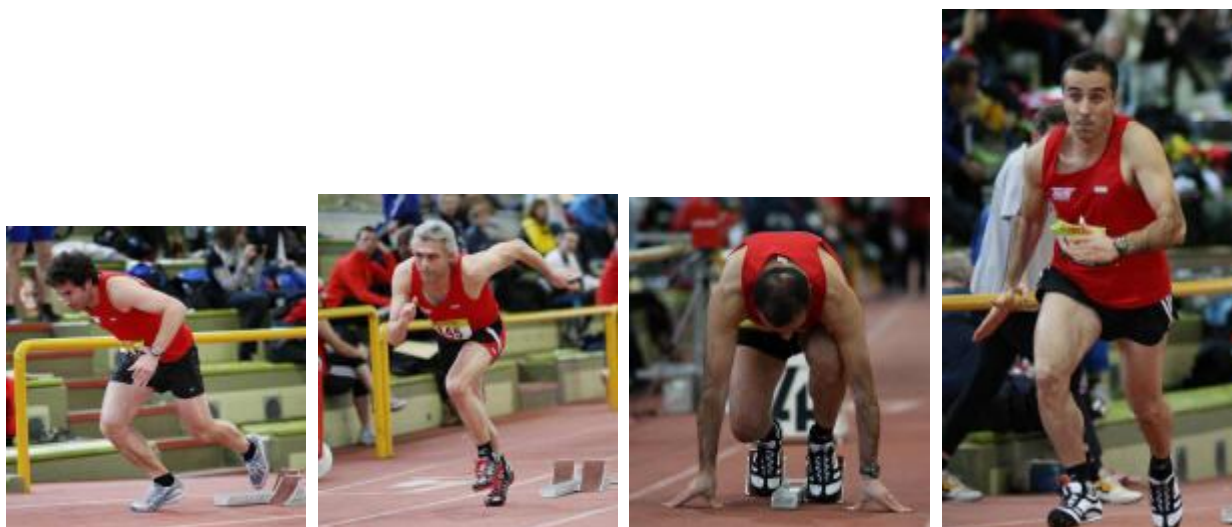
400 Meter: Die Heßes nahmen nach den 800 Metern auch die 400 Meter unter die Schuhe. Wolfgang erreichte M55-Platz 4 in 69,87 sec. Heide wurde von der Hallenregie ganz alleine auf die Bahn geschickt, es lagen einfach keine weiteren Meldungen zwischen W50 und W60 vor. Sie erntete dafür aber 88,49 Sekunden lang den Applaus des gesamten Publikums.

Hochsprung: Zuletzt sprang er in der Schulzeit über die Hochsprunglatte. Als M45-er meisterte Marco Hunte nun 1,40 Meter, holte sich Platz 4 und den M45-Vereinsrekord.

4x1-Runde-Staffel: Die Staffelwettbewerbe waren auch diesmal wieder ein Stimmungshöhepunkt. Eine schlagkräftige Staffel mit perfekten Wechseln hatten die M40-er zusammengestellt. Marco Hunte als Startläufer übergab an Thomas Zöllner, dieser wechselte auf Peter Stjepovic. Alle 3 hatten praktisch identische Laufzeiten. Roland Heim als Schlussläufer legte noch einen Zahn zu, so dass nach 1:46,77 Minuten Podiumsplatz 3 für das Quartett feststand.

3000 Meter: Den Abschluss der Veranstaltung bildeten traditionell die 3000-m-Läufe. Mit 9:46,57 sicherte sich Roland Heim in einem kontrolliertem Lauf den Vizemeistertitel. Fünfter in der M45 wurde Thomas Zöllner mit 11:56,17 Minuten. Erstmals nahm Klaus Hofmann die 3000 Hallenmeter in Angriff und landete mit 12:40,46 auf M60-Platz 3.

Der Tagesausflug in Bildern: wie immer: drauf klicken zum Vergrößern.



200-m-Start: Thomas, Marco, Halil



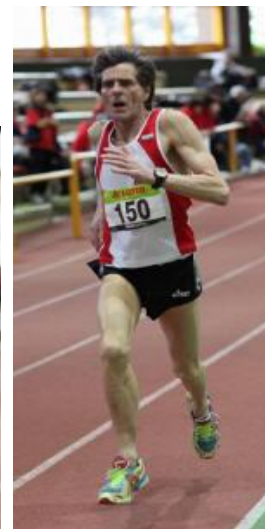
200-m-Endspurt: Peter + Halil / 400-m-Start: Wolfgang



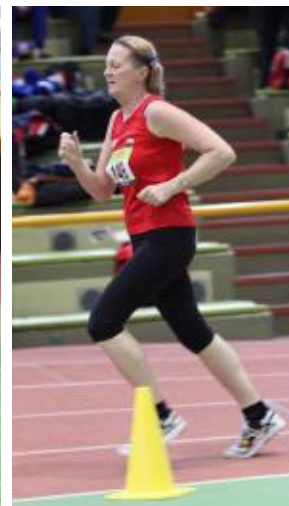
Hochspringer Marco



800-m-Start M40 mit Roland und Peter / Roland auf dem Weg zum Titel



800m M55 und M60 mit Wolfgang und Klaus



Titelträger und Siegerin: Roland 800m M40, Klaus 800m M60, Heide 400m + 800m



Die M40-Superstaffel mit Thomas/Peter/Marco/Roland / Halil hält jede Bewegung fest...

Die Platzierungen und Zeiten auf einen Blick:

	200m	400m	800m	3000m	Hochspru
Roland Heim M40			1./ 2:08,	2./ 9:46,5	
Halil Ölmez M40	7./ 30,				
Peter Stjepovic M40	6./ 29,		4./ 2:42,		
Thomas Zöllner M45	6./ 28,		4./ 2:29,	5./ 11:56,	
Marco Hunte M45	8./ 29,				4./ 1,40
Heide Heß W55		1./ 88,	1./ 3:23,		
Wolfgang Heß M55		4./ 69,	3./ 2:52,		
Klaus Hofmann M60			1./ 2:44,	3./ 12:40,	
4x1-Runde-Staffel M40 Hunte/Zöllner/Stjepovic/Heim			3./ 1:46,77		

kh 10.2.2009 Bilder: zoeller-media.net Ergebnisse: [Stadtallendorf](#) [Bericht Laufreport](#)



Trebur-Cross mit Regionalmeisterschaften Echte Crossbedingungen in Trebur

8.2.09 Trebur Endlich wieder ein echter Crosslauf. Neben der bekannten Streckenführung über Dämme, Wiesen und Sand leistete auch das Wetter seinen Beitrag und sorgte für aufgeweichten und teilweise tiefen und rutschigen Boden. Leider waren insbesondere im Aktiven- und Seniorenbereich die Teilnehmerfelder nicht zu üppig. Und das, obwohl auch die Regionalmeisterschaften Hessen-Süd in die Veranstaltung vorbildlich integriert waren.

Die Kleinsten hatten 700 Meter zurückzulegen. Isabella Armstrong-Cowell vom TuS Griesheim belegte hier in der W9 den 11. Platz in 3:33,6 min. Mutter Ruth belegte im Frauenlauf über 3 Runden (4200 Meter) Platz 4 in 21:41,7 min bzw. Platz 3 in der Regionalmeisterschaftswertung. In der W55 erlief sich Heide Heß den Regionaltitel, leider wieder einmal als einzige Teilnehmerin, in 22:51,7 min.

In der M12 waren wieder einmal Max und Moritz unterwegs. Gemeint sind die Zwillinge Max und Moritz Hofmann. Moritz errang mit 5:16,2 Platz 5, Max mit 5:39,6 min Platz 7.

7000 Meter hatten die jüngeren Männer zurückzulegen. Eine anstrengende Sache, die Aslan Öztürk in 29:24,9 min mit Platz 2 (Regionalwertung Platz 1) gut abschloss. Zum Abschluss vergnügten sich die Männer ab M40 vier Runden im Matsch (5600 Meter). Thomas Zöllner war nach 21:59,4 min als Siebter der M45 im Ziel. Wolfgang Heß wurde in der Regionalwertung Dritter mit 26:36,2 min. Klaus Hofmann holte sich mit 23:53,4 min als Zweiter der offenen Wertung den Regionalmeistertitel.



Max oder Moritz? Nein, Max und Moritz Hofmann



Aslan Öztürk



Gestern Halle, heute Cross: Heide + Wolfgang Heß, Thomas Zöller, Klaus Hofmann

kh 9.2.2009 Ergebnisse: [Trebür](#) Bilder: [zoeller-media.net](#)



Im Zickzack durch den Zahlwald

Zwei Einzel- und zwei Mannschaftstitel für den TuS beim Zahlwald-Cross

1.2.09 Roßdorf Auch ohne Spikes war die abwechslungsreiche Strecke um den Zahlwald in diesem Jahr bei kalten 2 Grad, aber trockenem Wetter gut zu belaufen.

Neu in diesem Jahr machte die beyerdynamic Cross Trophy Station beim Zahlwald-Cross. Die neue Crosslaufserie wird mit Läufen in Trebur (8.2), Wolfskehlen (15.2.) und Hockenheim (8.3.) fortgesetzt und mit dem Pfungstädter Brauerei-Cross am 22.3. abgeschlossen. Erneut war der Zahlwald-Cross Auftakt des Lang-Lauf-Cups 2009. Und nicht zuletzt waren wiederum die Meisterschaften des Leichtathletikkreises Darmstadt-Dieburg integriert.

Die beiden Einzeltitel für den TuS holten sich bei den **Kreismeisterschaften** Heide Heß und Klaus Hofmann in ihren Altersklassen W55 bzw. M60. Heide benötigte für die drei Runden über 5550 Meter 33:01 min, Klaus war im ersten M60-Wettkampf 25:09 min unterwegs. Zweite Plätze erliefen sich in der M55 Wolfgang Heß (27:13), in der M60 Rudolf Walter (26:31) und in der M65 Heinz Heitzenröder (26:45). Ebenfalls auf Platz 2 lief Kathrin Witteborg in ihrem ersten Crosslauf in der weiblichen Hauptklasse (27:13). Die Mannschaftswertung M60/65 ging an das TuS-Trio Hofmann/Walter/Heitzenröder.

Die Männer bis einschließlich M45 hatten 4 Runden (7400 m) zurückzulegen. Das schnellste TuS-Trikot trug hier Thomas Zöller mit 32:01 (4./M40). Es folgten Halil Ölmez mit 32:44 (3./M40), Peter Stjepovic mit 34:26 (4./M40), Aslan Öztürk mit 34:43 (4./MHK) und Ingo

Schummer mit 35:49 (5./M45). Das Trio Zöller/Ölmez/Stjepovic gewann damit die Mannschaftswertung M40/45.

Einzigste TuS-Läuferin im Schülerbereich war Johanna Zöller. Sie hatte eine große Runde (1850 m) zu bewältigen und lief mit 8:51 nur knapp am ersten Platz der W12 vorbei.



Heide Heß 1./W55



Wolfgang Heß 2./M55



Klaus Hofmann 1./M60



Rudolf Walter 2./M60



Peter Stjepovic 4./M40



Kathrin Witteborg 2./WHK



Ingo Schummer 5./M45



Heinz Heitzenröder 2./M65

kh 1.2.2009 Ergebnisse: [Roßdorf](#) Bilder: [zoeller-media.net](#)



Rolands Hallenpremiere in Mannheim - Auftakt nach Maß Lindenseelauf und Marathonstaffel auf Schnee

18.1.09 Mannheim Nachdem das vereinsrekordverdächtige TuS-Quartett für die Mörfelder Marathonstaffel am Sonntag (18.1.) nicht zustande kam, schaltete Roland Heim blitzschnell um und begab sich nach Mannheim in die OSP-Leichtathletikhalle. Seine ersten Hallenstarts, und erstmals in Spikes - das **Mondo-Hallenmeeting** der MTG Mannheim wurde als Vorbereitung für die Hessischen Senioren-Hallenmeisterschaften in drei Wochen genutzt. Rasch noch die 6-mm-Dornen in die Schuhe geschraubt, und schon stand der erste Start für den M40-er an: 200 Meter - eine Hallenrunde - 27,62 Sekunden. Eine Stunde später standen die 800 m auf dem Programm. Hier war Roland mit 2:09,64 Minuten sogar eine Sekunde schneller unterwegs als im vergangenen Jahr auf der Freiluftbahn. Kurz darauf erfüllte er sich auf der 400-Meter-Strecke das selbst gesteckte Ziel „unter einer Minute“: die elektronische Messung wies 58,98 Sekunden aus. Wenn das keine gelungene Vorbereitung war...

18.1.09 Mörfelden 129 Staffeln erreichten bei regnerischem Wetter und teilweise eisglattem Waldboden das Ziel bei der 32. **Marathon-Staffel** am Sonntag im Mörfelder Waldstadion. Nach einigen verletzungsbedingten Absagen kam immerhin noch eine TuS-Staffel zustande. Als „Kytta-Racing-Team TuS Griesheim“ starteten Gerd Geisenhof, Helder Monteiro, Matthias Fengler und Peter Stjepovic. Für die 4-mal 10,55 km im Mörfelder Wald benötigte das Quartett 3:05:56 Stunden und belegte im Einlauf Rang 18, in der Männerwertung Platz 9.



17.1.09 Rüsselsheim Auf schneebedeckter Piste unterwegs waren die Läufer beim letzten Wertungslauf der Rüsselsheimer Winterlaufserie über 10 km. Klar, dass sich die Bodenverhältnisse auch in den Laufzeiten niedergeschlagen haben. Peter Stjepovic machte seine Lindensee-Laufserie komplett und erzielte mit 45:45 Minuten M40-Platz 18. Die Serienwertung (im November 42:27, im Dezember 1:05:49 über 15 km) schloss er in seiner Altersklasse mit Platz Fünf ab

kh 19.1.2009 Ergebnisse: [Mannheim](#) [Mörfelden](#) [Rüsselsheim](#)



Dominik Burkhardt wechselt nach Griesheim

Die Leichtathleten des Tus Griesheim vermelden einen prominenten Neuzugang: Dominik Burkhardt verstärkt dieses Jahr die Laufgruppe von der Jahnstraße.

Der Jurist zählt seit seiner Jugendzeit zu den besten deutschen Mittel- und Langstreckenläufern. Seine größten Erfolge feierte er im Crosslauf, bei dem er 2005 auf der Darmstädter Lichtwiese Deutscher Meister auf der Kurzstrecke sowie Deutscher Hochschulmeister wurde. Der gebürtige Groß-Gerauer trug dreimal das Nationaltrikot bei Länderkämpfen. In die Siegerliste trug sich der 31-jährige bei der dritten Auflage der [Griesheimer Merck-Zwiebelmeile](#) im September 2008 ein.



Im Rahmen des [Griesheimer Merck-Straßenlaufs](#) war Burkhardt bereits als Tempomacher für TuS Griesheim aktiv. „Ich habe in Griesheim sehr gute Perspektiven, mich für mein Marathondebüt bei den Deutschen Meisterschaften in Mainz vorzubereiten“, ist sich der in Seeheim aufgewachsene Burkhardt sicher.

Weiterhin verstärkt Roland Heim die Mannschaft. Der Odenwälder, der als Bildhauer und Steinmetz in Griesheim tätig ist, gehört in der Altersklasse M40 zur südhessischen Spitze.

Bestleistungen Dominik Burkhardt:

800 m: 1:52,80 Min., Daun/Eifel, 1999
1000 m: 2:23,47 Min., Pfungstadt, 1999
1500 m: 3:45,21 Min., Köln, 1999
3000 m: 8:02,28 Min., Tessenderlo/BEL, 2005
5000 m: 13:48,06 Min., Kassel, 2001
10.000 m: 29:19,77 Min., Troisdorf, 2002
Halbmarathon: 1:05:59 Std., Belfort/FRA, 1998

tz/kh 7.1./13.1.2009 Bild: [zoeller-media.net](#) [Das Sportportal](#)



Winterlaufserie Jügesheim - ein guter Start ins Wettkampfsjahr 2009

3.1.09 Jügesheim Strahlender Sonnenschein und Temperaturen um null Grad sorgten am Samstagnachmittag im Jügesheimer Wald für bestes Winterlaufwetter und rege Beteiligung von knapp 500 Startern. Acht TuS-Läufer nutzten den dritten Durchgang der **Jügesheimer Winterlaufserie** zur Formüberprüfung und zeigten auf der vermessenen 10-km-Strecke sehr ansprechende Leistungen.

Der schnellste TuS-ler in Jügesheim heißt Roland Heim. Als Einlaufneunter und M40-Sieger benötigte Roland, erstmals im Trikot des TuS Griesheim startend, 34:36 Minuten. Im persönlichen Bestzeitbereich startete auch Niels Vossel mit 36:51 Minuten gut in das neue Jahr und erreichte M30-Platz 4. Nach langer Zeit wieder im Wettkampfgeschehen zu sehen war Bernhard Zwingel. Im neuen Jügesheimer Maingau-Energie-Stadion lief der M50er nach 38:55 min auf Platz 6 ins Ziel. „Endlich wieder unter 40“ hieß es für Thomas Zöller - in seiner neuen Altersklasse M45 lief er mit 39:38 auf Platz 16. Für Halil Ölmez begann das Jahr mit

persönlicher Bestzeit, mit der deutlichen Steigerung auf 40:44 min (32./M40) ist er auf einem gutem Weg zum Jahresziel „Sub 40“. Sascha Gimmler erreichte in der M35 Platz 13 mit 41:45 Minuten. Andreas Röth wurde 27. in der M45 mit 44:27. Und nicht zuletzt steigerte sich Dagmar Nageler als 6. der W45 auf gute 46:15 min.

kh 4.1.2009 Ergebnisse: [Jügesheim](#)



[Home](#)