



Aus dem Vorstand	1
Training im Mai	1
Läufer Nachwuchs und so	1
Neu beim TuS: Cathrin, Marius und Nicola	2
Lauftermine	3

Aus dem Vorstand

Straßenlauf. Am 15. April bevölkerten 1300 Läufer Griesheims Straßen, unser **Straßenlauf** mit den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften war ein voller Erfolg. **Vielen Dank an die vielen Helfer!**

Jahreshauptversammlung. Am 17. April fand unsere JHV statt, unter anderem mit der Entlastung und Neuwahl des Vorstandes. Der (erweiterte) Vorstand setzt sich nun wie folgt zusammen:

Abteilungsleiter	- Heinz Heitzenröder
Stv. Abteilungsleiterin	- Birgit Adler
Kassenwart	- Stephan Godau
Schriftführerin	- Kathrin Witteborg
Sportwart	- Thomas Zöller
Wettkampfwart	- Björn Kuttich
Pressewart	- Klaus Hofmann
Jugendwartin	- Monika Resch
Statistiker	- Heiko Witteborg
Beisitzerin im HV	- Heide Heß
Beisitzer im HV	- Peter Bayer
Beisitzerin Laufjugend	- Petra Bischof
1. Kassenprüfer	- Bernhard Zwingel
2. Kassenprüferin	- Cathrin Wälzlein
Zwiebelmarktbeauftragte 2012	- Kirsten Kuttich

Als Delegierte für die Delegiertenversammlung des Vereins (neben dem Abteilungsleiter) wurden gewählt:

Delegierte	- Klaus Hofmann, Peter Bayer, Stephan Godau, Monika Resch, Heinz-Otto Iffland
Ersatzkandidaten	- Edmund Mühlhans, Birgit Adler, Petra Bischof

Vorstandssitzung. Der neu gewählte Abteilungsvorstand trifft sich zur ersten Sitzung am 12. Juni im TuS Heim ab 20 Uhr.

Training im Mai

Das Lauftraining ist auf die anstehenden Bahnmeisterschaften im Juni und Straßenläufe bis 10km ausgerichtet. Ein spezielles Training für die Teilnehmer der Hessischen Berglaufmeisterschaften wird ebenfalls angeboten.

Läufer Nachwuchs und so



Franziska Linné hat ein Söhnchen bekommen, einen **Valentin**. Wir gratulieren und wünschen alles Gute!

Weiterer Läufer Nachwuchs (allerdings schon ausgewachsen): Auf der nächsten Seite stellt sich ein erster Schwung unserer Neu-Abteilungsmitglieder vor. Mehr dann in den folgenden Ausgaben...

Und dann noch die etwas älteren Kinder mit runden Geburtstagen; herzlichen Glückwunsch an:

Friedrich Heger, 18. Mai – 70 Jahre

Marco Hunte, 20. Mai – 50 Jahre

Hermann Blatz, 26. Mai – 60 Jahre



Viele Grüße vom Trainingslager in Oberhof...

Bilder von [zoeller-foto](#)
alle Angaben ohne Gewähr, Heiko Witteborg



Cathrin Wälzlein (Jg. 1986)



Läuferfragen

Wie bist Du zu den TuS Leichtathleten gekommen?

Spaß an Wettkämpfen, Wunsch nach strukturiertem Training in Gesellschaft

Was ist für Dich das Faszinierende am Laufen?

Gefühl von Freiheit und Dynamik; Lohn für Trainingsfleiß messbar

Läuferisches Vorbild: Paula Radcliffe, Tinka Uphoff

Wann hast Du mit dem Laufen angefangen? Beginn Mai 2011

Bisherige Erfolge:

10 km in 43:25, HM in 1:41:05 nach weniger als einem Jahr Laufen

Ziele für dieses oder nächstes Jahr:

2012: erster Marathon in Frankfurt; 2013: 10 km < 40 min, HM < 1:30



Lieblingslauf-O-Meter

Temperatur: 10°C, windstill

Wetter: Wintersonne

Terrain: Straße

Länge: Halbmarathon

Tempo: 4 min/km, wenn ich es bislang auch nur auf kurzen Intervallen halten kann...



Alles außer Laufen

Wohnort: Darmstadt

Beruf: Physikerin (Promotion)

Hobbies, ...: Ballett, meine Zwergkaninchen



Lieblingslauf-O-Meter

Temperatur: 15-25°C

Wetter: Sonne

Terrain: Wald- und Feldwege

Länge: Halbmarathon

Tempo: 5 min/km



Alles außer Laufen

Wohnort: Griesheim

Hobbies, ...: Mountainbike, Rennrad, SV Darmstadt 98

Marius Mohr (Jg. 1980)



Läuferfragen

Wie bist Du zu den TuS Leichtathleten gekommen?

durch meinen Onkel Axel Seipel

Was ist für Dich das Faszinierende am Laufen?

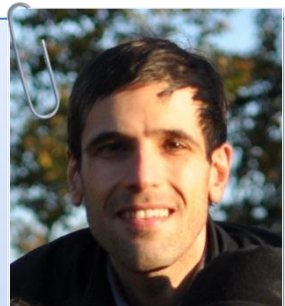
Der Ausgleich zum Alltag / das gute Gefühl nach dem Laufen / der Wettkampf

Läuferisches Vorbild: Axel Seipel

Wie viel bist Du 2011 gelaufen? ca. 2000 km

Ziele für dieses oder nächstes Jahr:

Der erste Marathon / Verbessern der 10 km und Halbmarathon Bestzeit



Nicola Di Nisio (Jg. 1972)



Läuferfragen

Wie bist Du zu den TuS Leichtathleten gekommen?

TuS Website / Griesheimer Straßenlauf

Was ist für Dich das Faszinierende am Laufen?

Meine Grenze zu entdecken

Läuferisches Vorbild: Lydiard und Van Aaken

Wie viel bist Du 2011 gelaufen? 1830 Km (75% Wald, 25% Straße)

Bisherige Erfolge: 10 km unter 43:00

Ziele für dieses oder nächstes Jahr: Marathon unter 3:30:00

Welche Laufveranstaltung kannst Du empfehlen?

Griesheimer Straßenlauf 10 km, Frankfurt Spiridon Halbmarathon



Lieblingslauf-O-Meter

Temperatur: Gerne von 5 bis 20°C, ansonsten von -12 bis 25°C

Wetter: Sonne

Terrain: Straße

Länge: 10 km

Tempo: 4:50 min/km





Alles außer Laufen

Wohnort: Griesheim

Beruf: Ingenieur

Lauftermine

M	Datum	Ort	Beschreibung	
	12.05.	Ober-Ramstadt	Stadtlauf: 15/10 km (16 Uhr) »»	LLC & 
M	13.05.	Egelsbach	Seniorenportfest mit südhessischen Regional- und Kreismeisterschaften, Teil 1: u.a. 400/5.000 m (Bahn, Meldeschluss: 06.05.) »»	
	13.05.	Darmstadt	NIKE-Frauenlauf: 5 km (13 Uhr) »»	
	16.05.	XXX	Secret Run: 5/10 km (18:30 Uhr) »»	
M	17.05.	Wetzlar	Hessische Langstaffelmeisterschaften: 4x400/3x800/3x1000 m (Bahn, Meldeschluss: 08.05.) »»	
	17.05.	Niedernhausen	Fischbachtalllauf: 12,6 km (9 Uhr 9:10 Uhr) »»	LLC
M	19.05.	Bühlertal	Senioren-Berglauf-WM: 9,5 km, 776 hm (auch mit einigen TuS Startern, viel Erfolg!) »»	
	19.05.	Offenbach	Citylauf: 5/21,1km (VS, ab 17:40 Uhr) »»	
M	19./20.05.	Darmstadt	Südhessische Einzelmeisterschaften und Bestenkämpfe für U12 bis M/W: u.a. 100-800 m (Meldeschluss: 15.05.) »»	
	25.05.	Wolfskehlen	Straßenlauf: 0,4/1/5/10 km (VS, ab 18 Uhr) »»	LLC & 
	26.05.	Ffm.-Schwanheim	Pfingstlauf – Laufen für mehr Zivilcourage: 10 km (17 Uhr) »»	
	30.05.	Seligenstadt	Marathonstaffel: 6x7,033 km (18:30 Uhr) »»	
	02.06.	Da.-Eberstadt	Himmelsleiterlauf: 5 km, 242hm (16 Uhr) »»	
	02.06.	Lampertheim	Spargellauf: 10/21,1 km (VS, 16 Uhr) »»	
	03.06.	Frankfurt	SportScheck-Stadtlauf: 5/10 km (ab 12 Uhr) »»	
	06.06.	Pfungstadt	Abendsportfest: 100-3.000 m (Bahn, ab 18 Uhr) »»	
	08.-10.06.	Von Hanau nach Steinau	Brüder-Grimm-Lauf: 5 Etappen, 82 km »»	
M	09.06.	Langen	Seniorenportfest mit südhess. Regional- & Kreisms., Teil 2: Dreikampf, 100/200/800/1.500/4x100 m (Bahn, Meldeschluss: 06.06.) »»	
M	09.06.	Alsbach	Hessische Berglaufmeisterschaften: 6 km, 405 hm (18 Uhr, Meldeschluss 29.05.) »»	
	10.06.	Alsbach	Melibokuslauf: 10/20 km, 240/450 hm (10 Uhr) »»	

M = Meisterschaften – Meldungen für Meisterschaften bitte spätestens 2 Tage vor Meldeschluss an: meldungen@tus-griesheim.de oder per Telefon an Björn Kuttich (06155-7974474) oder Klaus Hofmann (06157-990823)
 VS = vermessene Strecke, bestzeitentauglich