



Aus dem Vorstand

Helferaufruf zum Stundenlauf. Am 8. August um 18 Uhr ist im TuS Stadion Start für den diesjährigen Stundenlauf mit Musik. Laut Cheforganisator Thomas Zöllner brauchen wir dazu „Rundenzähler, Rundenzähler und nochmals Rundenzähler“. Wer also helfen kann und mag (z. B. als Rundenzähler), der melde sich bitte bei [Thomas Zöllner](#).

Sportlerehrungen. Die diesjährigen Sportlerehrungen der Stadt Griesheim sind für die Jugend wieder im Rahmen des Zwiebelmarktes am 23. September geplant. Die Ehrungen der erwachsenen Sportler folgen am 4. November in der Hegelsberghalle. Eine Liste der von unserer Abteilung nominierten Jugendlichen folgt im nächsten Newsletter...



WIR BRAUCHEN DICH - ALS ÜBUNGSLEITER!

Bedingt durch neue Mitglieder, bedingt durch Weggang des Trainers der Laufjugend

(Studium andernorts) und natürlich um die Qualität des Trainings zu erhalten, benötigen wir für die Bereiche Mehrkampf und Lauf deine Unterstützung!

Seit vielen Monaten sind wir auf der Suche nach zusätzlichen Trainern aber auf dem freien Markt gibt es keine Übungsleiter. Deshalb versuchen wir nun auf diesem Wege, aus unseren eigenen Reihen Personen zu finden, die bereit sind unseren Nachwuchs zu betreuen, sei es als Übungsleiterhelfer, als Assistent oder Trainer. Die Ausbildung zum Assistenten (2 Wochenenden beim Landessportbund) oder zum lizenzierten Trainer wird von uns unterstützt und die Kosten werden übernommen. Ebenso honorieren wir die gehaltenen Übungsstunden.

Wer Interesse an der Trainingslehre und deren Ausübung hat, meldet sich bitte bei:

[Monika Resch](#), Jugendwartin (06155-868683)

[Petra Bischof](#), Stv. Jugendleiterin Lauf (06155-66113)

[Heinz Heitzenröder](#) Abteilungsleiter (06162-912482)

... oder schaut doch ganz einfach mal während der [Trainingsstunden](#) vorbei. Wir rechnen mit dir und freuen uns auf jeden Interessenten.

Aus dem Vorstand	1
Wir brauchen Dich – als Übungsleiter	1
Änderung der Trainingszeiten	1
Training im Juli	1
Runde Geburtstage und so	1
Neu beim TuS: Vera & Karsten	2
Lauftermine	3

Veranstaltungen 2013. Falls jemand schon den Kalender für 2013 gekauft hat, hier zwei Termine zum Vormerken: unser Pfungstädter Brauereilauf wird am 24. März 2013 stattfinden, unser Straßenlauf am 13. April 2013.

Änderung der Trainingszeiten

Lauftraining Erwachsene. Auf vielfachen Wunsch wurde der Trainingsbeginn für die Erwachsenenlaufgruppe am Donnerstag von 17:30 Uhr auf 18 Uhr verlegt. Das Dienstagstraining startet weiterhin um 18 Uhr.

Lauftraining Jugend. Die Schülertrainingszeiten (Laufgruppe) verändern sich ebenfalls: donnerstags wird nun von 16.45 bis 17.45 Uhr trainiert, dienstags bleibt es beim alten Termin von 16.45 bis 17.45 Uhr.

Beide Änderungen gelten ab dieser Woche, also das erste Mal am Donnerstag, dem 5. Juli.

Training im Juli

Das Trainingsprogramm der Erwachsenenlaufgruppe:

- 02.-08.07. Reg.-Woche
- 09.-15.07. Tempoblock und Tempowechselläufe
- 16.-22.07. Tempoblock und Tempowechselläufe
- 23.-29.07. Fahrtspiel und Crescendo

Runde Geburtstage und so

In den nächsten Wochen gibt's viel zu feiern:

Monika Resch, 05. Juli – 45 Jahre

Nicola di Nisio, 20. Juli - 40 Jahre

Lutz Riemenschneider, 01. August - 50 Jahre

Bernhard Wardel, 04. August - 55 Jahre

Dr. Jörn Oliver Dickmann, 07. August - 50 Jahre

Herzlichen Glückwunsch an alle Geburtstagskinder.

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

Vera Schoormann (Jg. 1965)



Läuferfragen

Wie bist Du zu den TuS Leichtathleten gekommen? Durch Marion; das Training macht so viel Spaß, dass ich mich die ganze Woche darauf freue

Was ist für Dich das Faszinierende am Laufen? Wenn ich laufe, dann spüre ich, dass ich lebe. Ich brauche die Bewegung.

Läuferisches Vorbild: Marion natürlich. Hab' mal Grit Breuer gesehen – die hat mir gefallen.

Was/Wie viel bist Du 2011 gelaufen? Wie immer einige 10 km Läufe und einen Marathon.

Bisherige Erfolge: mein größter Erfolg war wohl der hessische Meistertitel vor 2 Wochen in der W45 über 400 m

Ziele für dieses oder nächstes Jahr: Habe dieses Jahr schon mein Ziel erreicht: 10 km unter 45 min, jetzt will ich nächstes Jahr die 400 m unter 70 sec laufen. 😊

Wie ist Deine Familie in Deine läuferischen Aktivitäten eingebunden? Bei uns läuft eh alles, was Beine hat: vom Opa über die Kinder bis zum Hund. Und Karsten sowieso!

Welche Laufveranstaltung kannst Du empfehlen?

Mein schönster Marathon war Wien.



Lieblingslauf-O-Meter

Temperatur: Wenn es nicht unter 10 und nicht über 25°C ist, dann ist es o.k.

Wetter: kühl und sonnig ist toll

Terrain: Wald, gerne mal cross, super-gerne auch mal Bahn

Länge: seit neuestem 400 m

Tempo: volle Lotte, 200m Intervalle



Alles außer Laufen

Wohnort: DA-Kranichstein

Beruf: Steuerfachgehilfin

Hobbies: Mein Garten, schreineren, singen, Gitarre spielen, mehr Zeit ist leider nicht...



Karsten Schmidt-Schoormann (Jg. 1965)



Läuferfragen

Wie bist Du zu den TuS Leichtathleten gekommen?

Über meine Frau Vera

Was ist für Dich das Faszinierende am Laufen? Sich in der freien Natur bewegen, sich fit zu fühlen wie Kinder, die mühelos Treppen rauf und runter rennen

Was bist Du 2011 gelaufen? Pfungstädter Laufcup, Sieg in der M45

Bisherige Erfolge: Marathon 2:58 2001 in Mainz, 3. beim DM-Ärzte Marathon Remscheid 2005, Finisher Norseman 2006

Ziele für dieses Jahr: Halbmarathon <1:30, schneller Marathon in Ffm

Wie ist Deine Familie in Deine läuferischen Aktivitäten eingebunden? (siehe oben!)

Welche Laufveranstaltung kannst Du empfehlen? CityLauf Attendorn, Silvesterlauf von Werl nach Soest, Marathon Wien und New York



Lieblingslauf-O-Meter

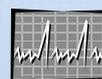
Temperatur: 10-20°C

Wetter: windig und wolkig

Terrain: Wald, bergig, Cross, Triathlon

Länge: 10-40 km

Tempo: je nach Laune und Ziel



Alles außer Laufen

Wohnort: DA-Kranichstein

Beruf: Gefäßchirurg

Hobbies, ...: Laufen und Triathlon mit und ohne Hund

Lieblingsgerichte: alles was schmeckt

Lauftermine

M	Datum	Ort	Beschreibung
	04.07.	Pfungstadt	Abendsportfest: 100-3.000 m (Bahn, ab 18 Uhr) »»
	05.07.	Frankfurt	IRONMAN NightRun: 3x5 km (19 Uhr) »»
	07.07.	Dieburg	Stadtlauf: 10 km (17:30 Uhr) »»
			LLC & 
	07.07.	Mörfelden	Abend-Waldlauf: 10 km (VS, 18:30 Uhr) »»
	21.07.	Frankfurt	Women's Run: 5/8 km (ab 16 Uhr) »»
	29.07.	Obertshausen-Hausen	Volks-Waldlauf: 5/10/21,1 km (ab 8:30 Uhr) »»
	01.08.	Pfungstadt	Abendsportfest: 100-5.000 m (Bahn, ab 18 Uhr) »»
	03.08.	Reinheim-Ueberau	Dorflauf: 5,4/9 km (18:45 Uhr) »»
			LLC
	04.08.	Gernsheim	Fischerfestlauf: 10 km (17 Uhr) »»
			
	08.08.	Griesheim	Stundenlauf mit Musik (Bahn, 18 Uhr) »»
			
	12.08.	Sierre-Zinal	„Lauf der fünf Viertausender“: 31 km, 2000hm+, 800hm- (Traditionsberglauf für etliche TuSler; auch wenn er im fernen Wallis ruft, seit etwa 1974 waren fast jedes Jahr TuSler dabei) »»
	15.08.	Griesheim	Firmenlauf: 5 km (18 Uhr) »»
	31.08.	Groß-Umstadt/Semd	Marouan Graine Gedächtnislauf: 1/5/10 km (ab 17 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