



## Aus dem Vorstand

**Arbeitseinsatz (1).** Die Außensaison ist zu Ende, unsere Leichtathletik-Anlagen wollen weggeräumt werden: Am Samstag, dem 6. Oktober ab 10 Uhr bitten wir um Eure Mithilfe um die Hochsprungmatte und den Weitsprungbalken abzubauen, die Garage aufzuräumen, etc. Helfer bitte kurz bei Monika Resch ([Monika.Resch@iesy.net](mailto:Monika.Resch@iesy.net)) melden.

**Hauptvorstand.** Am Mittwoch, dem 10. Oktober findet eine Sitzung des TuS-Hauptvorstands statt. Hauptthema ist die Verwendung der Squash-Halle.

**Elternabend der Mehrkämpfer.** Ebenfalls am Mittwoch, dem 10. Oktober sind die Eltern der Mehrkämpfer zu einem Elternabend eingeladen (20 Uhr, im TuS-Heim). Themen sind u.a. die Gruppeneinteilung in der Hallensaison, die Trainersituation und Textilienbestellung.

**Arbeitseinsatz (2).** Der Gesamtverein bittet um rege Unterstützung am Samstag, dem 3. November (ab 9.30 Uhr), um unser Vereinsgelände aufzuräumen und winterfest zu machen.

## Lauftraining im Oktober

Die Saison klingt langsam aus, daher steht ruhiges Form-Erhaltungstraining auf dem Programm. Außer für die Marathonis, die noch einige Kilometer für den Frankfurt-Marathon sammeln müssen...

## Bestenlisten, Bestenlisten!

Zu den hessischen, regionalen und Kreis-Bestenlisten gibt es aktualisierte Zwischenstände...

- [HLV](#) (Stand: 25. September)
- [Region Hessen-Süd](#) (Stand: 31. Juli)
- [Kreis Da-Di](#) (Stand: 09. September)

... mit vielen Kreis- und Regionalbesten aus unseren Reihen, im Schüler- und im Erwachsenenbereich.

## Runde Geburtstage und so

Im Oktober können wir drei runde Geburtstage feiern:

- Volker Stork**, 20. Oktober - 45 Jahre
- Mike Höfer**, 21. Oktober - 40 Jahre
- Beate Müller-Wenzel**, 24. Oktober - 45 Jahre

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!

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

## Lauftermine

M	Datum	Ort	Beschreibung
	06.10.	Hanau / Rodenbach	Deutsche und Hessische 100 km-Meisterschaften und Int. 50 km-Ultramarathon (VS, 7 Uhr, mit TuS-Beteiligung) »»
	13.10.	Groß-Umstadt	Wald- und Hügellauf: 13,5 km (14 Uhr) »» <span style="float: right;">LLC</span>
	13.10.	Rüsselsheim	Lindenseelauf, Teil 1: 5/10 km (ab 14:20 Uhr) »»
	14.10.	Darmstadt	Cross-Duathlon: 3-9-2-9-2 km (9:45 Uhr) »» 
M	14.10.	Offenbach	Hessische Halbmarathonmeisterschaften im Rahmen des Mainuferlaufes: 5/10/21,1 km (VS, ab 9 Uhr, Meldeschluss: 02.10.) »»
	20.10.	Walldorf	Waldlauf: 10 km (15:15 Uhr) »»
M	28.10.	Frankfurt	Marathon (VS, 10 Uhr) »»
	03.11.	Rodgau-Jügesheim	Winterlaufserie, Teil 1: 10 km (VS, 15 Uhr) »»

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

VS = vermessene Strecke, bestzeitentauglich