



## Aus dem Vorstand

**Wettkampfkleidung.** Für die Läufer gibt eine neue Bestellrunde für TuS-Wettkampfbekleidung – siehe hierzu die Mail von Petra Bischoff und Thomas Zöller.

**Ausflüge.** In den Sommermonaten ist die gemeinsame Teilnahme an einem Lauf mit anschließendem Beisammensein, Bratwurstessen und „Chillen“ geplant, z.B. beim Ueberauer Dorflauf (2. August) oder beim Fischerfestlauf (3. August in Gernsheim). Auch fänden wir eine kleine Ausflugsfahrt mit „besonderem“ Lauf (z.B. in den Odenwald) schön – hier suchen wir noch Ideen und einen Reisemanager.

## Mehrkampf-Trainingswochenende

Um nach den hoffentlich schönen und erholsamen Sommerferien wieder fit für die noch ausstehenden Wettkämpfe im August und September zu werden, treffen sich die Mehrkampfkinder am letzten Sommerferienwochenende, also am 17. und 18. August, ein Trainingswochenende auf unserem TuS-Platz. Hier das Programm:

Samstag	10-12 Uhr	Training
	12-16 Uhr	Mittagspause & Freizeitprogramm
	16-18 Uhr	Training
Sonntag	10-12 Uhr	Training
	12-14 Uhr	Mittagspause
	14-15 <sup>30</sup> Uhr	Training

... und zum Abschluss wird am Sonntagnachmittag ab 16.00 Uhr gemeinsam mit den Familien gegrillt (das Grillgut bringt bitte jede Familie selbst mit).

Aus dem Vorstand .....	1
Lauftraining in den Sommerferien .....	1
Mehrkampf-Trainingswochenende .....	1
Hochzeiten & Runde Geburtstage .....	1
Mehrkampftermine .....	1
Lauftermine .....	2

## Lauftraining in den Sommerferien

**Laufjugend.** In den ersten drei Sommerferienwochen findet kein Lauf-Training statt. Ab der 4. Woche (30. Juli) findet das Training dienstags und donnerstags jeweils 11-12 Uhr statt.

**Erwachsene.** Nach dem Aufbau-Training, der Schnelligkeitsschulung und Schnelligkeitsausdauer mit den erfolgreichen Landestitelkämpfen ist jetzt eine ruhigere Trainingszeit angesagt (Erhaltungstraining).

## Hochzeiten & Runde Geburtstage

Im Mai stand offensichtlich „Heiraten“ auf dem TuS-Leichtathletik-Trainingsprogramm:

**Claudia & Stephan Godau**, 3. Mai  
**Carolin & Jörg Barion**, 20. Mai  
**Nadine & Marius Mohr**, 23. Mai

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!! Im Juli können wir auch feiern, und zwar einige runde Geburtstage:

**Hagen Koch**, 4. Juli – 50 Jahre  
**Sabbas Karypidis**, 23. Juli – 75 Jahre  
**Peter Kraft**, 25. Juli – 65 Jahre

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

## Mehrkampftermine

Datum	Ort	Beschreibung
23.06.	Griesheim	Kreis-KILA-Liga (U8 – U12) »»
06.07.	Langen	Regionales Schülersportfest (U10 – U16) »»
17.-18.08.	Griesheim	Mehrkampf-Trainingswochenende
25.08.	Seeheim	Kreis-Mehrkampfmeisterschaften (U12 – U16)
08.09.	Egelsbach	Schülersportfest (U12 – U16) »», KILA-Liga (U8 & U10)
21.-22.09.	Darmstadt	Regionale Mehrkampfmeisterschaften (U10 – U20)

## Lauftermine

M	Datum	Ort	Beschreibung
	22.06.	Lorsch	Olympia-Citylauf: 5/10 km (ab 17:30 Uhr) »»
<b>M</b>	22.-23.06.	Viernheim	<b>Hessische Langstaffelmeisterschaften (U16 – U20 und Aktive):</b> <b>LLC</b> 4x400/3x800/3x1000 m (Bahn, Meldeschluss: 11.06.) »»
	29.06.	Dreieich	Waldlauf: 5/10 km (ab 14:30 Uhr) »» 
<b>M</b>	29.-30.06.	Borken	<b>Hessische Seniorenmeisterschaften:</b> u.a. 100-5.000 m (Bahn, Meldeschluss: 18.06.) »»
	29.-30.06.	Altheim bei Dieburg	Spitz-Älthemer Volks- und Straßenlauf: 21,1 km (VS, samstags 18 Uhr) und 5/10 km (VS, sonntags ab 9 Uhr) »»
	03.07.	Pfungstadt	Abendsportfest: 100-3.000 m (Bahn, ab 18 Uhr) »»
	06.07.	Dieburg	Stadtlauf: 10 km (17:30 Uhr) »» <b>LLC</b> & 
	06.07.	Mörfelden	Abend-Waldlauf: 10 km (VS, 18:30 Uhr) »»
<b>M</b>	07.07.	Langen	Seniorenportfest mit <b>südhessischen Meisterschaften</b> , Teil 2: u.a. 800/1.500m (Meldeschluss: 01.07.) »»
	20.-21.07.	Bühlertal-Hundseck	<i>Der Pressewart empfiehlt:</i> Hornisgrinde-Halbmarathon (Samstag, 17 Uhr) und Hornisgrinde-Marathon (Sonntag, 8:30 Uhr) »»
	28.07.	Obertshsn.-Hausen	Volkslauf: 10/21,1 km (ab 8:30 Uhr) »»
	02.08.	Reinheim-Ueberau	Dorflauf: 5,4/9 km (18:45 Uhr) »» <b>LLC</b>
	03.08.	Gernsheim	Fischerfestlauf: 10 km (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