

TuS-Läufer

Die **TuS-Läufer** sind immer noch

OHNE K O P F !!!!



Der Vorstand

EIN WEITERER AUFRUF!

Vorstand gesucht!

DA UNSERE LIEBE ELLEN DAS VORSTANDSAMT ABGEBEN HAT, IST DAS AMT NUN VAKANT UND ES WIRD DRINGEND EIN NEUER ABTEILUNGSLEITER/IN GESUCHT!

DER NEUE VORSTAND ERHÄLT DIE UNEINGESCHRÄNKTE UNTERSTÜTZUNG DER ANDEREN RESORTLEITER. SOGAR FÜR DIE SITZUNGEN DES HAUPTVEREINS GIBT ES FREUNDLICHERWEISE EIN KOMPETENTES MITGLIED .

ALSO RAN AN DEN POSTEN,
LASST EUCH WÄHLEN!!

Trainingslager

Das diesjährige Trainingslager findet in Güttersbach im Odenwald statt.

Hotel Schönblick heißt die Herberge.

Termine :

01.05. – 08.05. es sind noch 7 Plätze frei

04.05. – 08.05. schon ausgebucht, tragt euch in die Warteliste ein

Meldungen bitte an:

gunold.schlappner@web.de oder

Dienstags im Training bei Gunold

Ablauf und Trainingsprogramm werden kurz vorher bekannt gegeben. Na dann viel Spaß.

Citylauf



**Herzlichen
Dank
allen
Helfern!**

An dieser Stelle bedanken sich die Verantwortlichen der Leichtathletik-Abteilung auch ausdrücklich bei den Sponsoren Intersport Ebli, Merck, Buttmi, Polar, Rossbacher, Selgros und allen möglicherweise nicht namentlich erwähnten.

Natürlich sprechen wir auch unseren Dank an die Stadt Griesheim aus. Allen voran die Mitarbeiter des Bauhofes.



Bürger-
meister

Norbert
Leber

schickt
die

Schüler-
innen

auf die
Reise

Ganz besonderer Dank gilt auch allen fleißigen und einsatzfreudigen Helfern, die im Vorfeld, am Veranstaltungstag und im Nachhinein tatkräftig mitgeholfen und dazu beigetragen haben, dass der Citylauf auch in diesem Jahr wieder erfolgreich verlaufen ist. Ohne dieses freiwillige Engagement wäre diese Veranstaltung nicht möglich gewesen.



„The Voice“

Griesheims
Antwort
auf den
„Van Man“



Weck und Worscht
Kulinarisches von unseren Damen



Reges
Treiben
bei der
Start-
nummern-
ausgabe



Auch in diesem Jahr wieder: Krafttraining



T- Shirt Ausgabe



Na wo wollt ihr denn hin?



Allrounder Heinz



Bei uns verdurstet keiner.



Alle laufen nach Peters Pfeiffe



Zeitmessung und „doppelte“
Buchführung

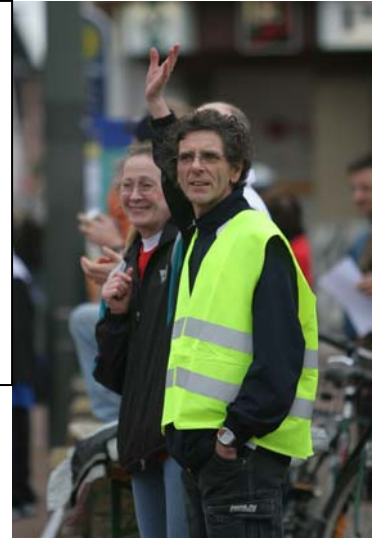


Zahlen, Daten , Fakten



Die „Besatzung“ der
Kuchentheke

family hess
... und
zwischen durch
auch noch als
streckenposten
im einsatz



Erste Hilfe dank „DOC“ Rainer



Ja wo laufen sie denn?
Logenplatz in der Hofmannstrasse



Moderator, Streckenposten,
Schiedsrichter



Voller Einsatz bis in die Haarspitzen



Mister
Internet

Super
schneller
Ergebnis-
listen-
dienst

www.tus-griesheim.de



Nachbesprechung Citylauf

am Dienstag, den 5. April
im Goldenen Kegel (ab 20 Uhr)
Griesheim, Georgstrasse

Ihr seid herzlich eingeladen.

Wettkämpfe

Kreismeisterschaften in Harreshausen

Am 26. Februar wurden in Harreshausen bei Babenhausen die Kreismeister im Crosslauf ermittelt. Die 5370 Meter lange Rundstrecke war zwar flach, aber zum einen sehr aufgeweicht, zum anderen in den Waldstücken durch die anhaltende winterliche Witterung glatt und vereist, so dass den Läuferinnen und Läufer bei niedrigen Temperaturen und leichtem Schneefall einiges an Kraft und Stehvermögen abverlangt wurde.

Tobias Dehmer dominierte von Anfang an das Rennen und siegte überlegen (18:09). Als Dritter lief Michael Obst ins Ziel und gewann damit die M35 (18:35), gefolgt von Stephan Godau auf Platz zwei (21:55). Auch in den höheren Altersklassen gab es zahlreiche Siege und Platzierungen für den TuS Griesheim: Peter Jung wurde Zweiter der M45 (23:49); in der M55 gingen sogar alle drei Treppchen-Plätze nach Griesheim: 1. Axel Seipel, 2. Klaus Hofmann, 3. Wolfgang Heß (21:29; 21:50; 23:06). In den hohen Altersklassen M60 bis M70 siegten mit Heinz Heitzenröder, Peter Hille und Edmund Mühlhans ausnahmslos TuS-Athleten (23:08; 25:19; 25:24).

Auch die fünf gestarteten Damen konnten sich gut platzieren. Ute Diefenbach und Heide Heß holten Meisterschaften der W45 und W50 nach Griesheim (24:56; 24:51); Ellen Leistner (W35) und Ingeborg Hinz (W45) wurden jeweils Zweite (24:24; 28:57). Vervollständigt wurde das Ergebnis von Andrea Jung, die als Dritte der W40 ins Ziel lief (24:38). lei

Hessische Crosslauf- meisterschaften in Trebur – so macht Cross Spass

Das Thermometer zeigte am Samstag, 5. März, gerade mal um die 2 Grad plus, die Crosslaufpiste rund um das Treburer Stadion zeigte jede Menge Matsch, und echte Crosslauf-Fans zeigten jede Menge Freude ob der waschechten Crosslaufbedingungen

bei den Hessischen Meisterschaften 2005. Abwechslungsreich und meisterschaftswürdig ist der über Wiesen, Damm, Sand und Asche führende Rundkurs mit kurzen steilen Anstiegen und ebensolchen Bergabpassagen ohnehin, das nasse Winterwetter aber machte den Untergrund teilweise tückisch und das Cross-Feeling perfekt.

So macht Cross Spass - auch wenn man ohne Meistertitel zurückkehrt. Mit zwei zweiten Plätzen, zwei dritten Plätzen und etlichen guten Platzierungen waren die aktiven TuS-Leichtathleten in Trebur dennoch durchaus erfolgreich.

Schnellste TuS-Athletin im Lauf der Frauen und Seniorinnen war Ulrike Seifert. Sie legte die über 3 Runden führende 4200-m-Distanz in flotten 17:53 Minuten zurück und erreichte das Ziel als Fünfte der W35. In der W40 konnte sich besonders Andrea Jung über ihren dritten Platz mit 18:43 Minuten freuen, gefolgt von Inge Hinz (4. / 21:22), die sich wegen der Mannschaftsbildung aus der W50 herunter meldete.

Ute Diefenbach (W45) konnte sich mit dem Geläuf und mit Platz 9 in 18:27 Minuten nicht sehr anfreunden, leistete aber als Teil der W40/45-Mannschaft Diefenbach/Jung/Hinz einen wichtigen Beitrag zum zweiten Mannschaftsplatz. In der Mannschaftswertung der Frauen aller Altersklassen belegte das Team Seifert/Diefenbach/Jung zudem einen achtbaren sechsten Platz. In der W50 schließlich behauptete sich Heide Heß nach 18:46 Minuten auf dem fünften Platz.

Im Lauf der Senioren ab 50 Jahren über 5600 Meter war Edmund Mühlhans der erfolgreichste TuS-Athlet. Obwohl ohne Spikes und daher mit geringerem Wirkungsgrad laufend, sicherte er sich unter vier Startern seiner Altersklasse M70 den zweiten Platz mit der Laufzeit von 26:30 Minuten.

In der M50/55 war für die Mannschaft Seipel/Hofmann/Heß das erklärte Ziel, Platz 3 gegen die ewigen Rivalen von der LG Bad Soden/Neuenhain zu behaupten. Von vornherein als ungefährdete Sieger galten die Senioren des TV Waldstraße Wiesbaden, und

auch Grün-Weiß Kassel schien für die TuS-Mannschaft kaum schlagbar. Mit den Platzierungen von Axel Seipel (6./M55, 21:27), Klaus Hofmann (8./M55, 21:37) und Wolfgang Heß (9./M55, 22:53) wurden die Erwartungen erfüllt. Platz 3 für die Mannschaft war am Ende vor allem Wolfgang Heß zu verdanken, denn er hielt seinen unmittelbaren Kontrahenten aus Bad Soden deutlich auf Distanz, während Seipel und Hofmann gegen ihre beiden Kontrahenten knapp unterlagen.

Dieselbe Distanz von 5600 Metern hatten auch die Männer in der M40/45 zurückzulegen. Hier erreichte die Mannschaft

Gölzenleuchter/Zöller/Geisenhof den sechsten Platz, mit den Einzelleistungen von Gunnar Gölzenleuchter (19:57, 13./M40), Crossliebhaber Thomas Zöller (20:17, 17./M40, O-Ton „Schlamm, Pfützen, aufgeweichter Boden, tiefe Sandfelder, einfach Klasse!“) und Gerd Geisenhof (20:56 ohne Spikes, 21./M40). Nicht weit dahinter passierte Marco Hunte die Ziellinie auf der pfützenübersäten Aschenbahn (21:30, 23./M40).



Cross
Schlacht

in
Trebur
bei
den

Hessischen
Meisterschaften

Einziger TuS-Vertreter auf der Männer-Langstrecke über 6300 Meter in fünf Runden war Michael Obst. Nach 23:29 Minuten erreichte er Platz 7 in der M35.

Ein besonderes Lob haben sich die Organisatoren und Helfer vom veranstaltenden TV Trebur verdient. Einen so reibungslosen, läuferfreundlichen und auswertungsschnellen Ablauf hat man bei Hessischen Meisterschaften noch selten gesehen.

Am Sonntag wurde in Frankfurt der 3. City-Halbmarathon ausgetragen. Er führte über 2400 Halbmarathonis auf schneller und zum Vorjahr nochmals veränderter Strecke aus der Frankfurter Nordweststadt in die City und wieder zurück. Thomas Zöller liess es sich nicht nehmen, nach dem Samstagnachmittag-Start in Trebur am Sonntag morgens um 9 Uhr in Frankfurt erneut anzutreten. Bei teilweise eisigem Gegenwind (Sieger Joseph Samoei aus Kenia meinte dazu: „it was very cold“) lief Zöller mit guten 1:24:56 Stunden auf Platz 21 der M40. Es folgten Jan Daniels (1:25:58, 21./MHK) und Simon Koryl (1:26:50, 23./MHK). Diese geschlossene Mannschaftsleistung brachte dem TuS-Team Platz 15 von 114 Mannschaften ein. Als vierter TuS-Starter erreichte Dr. Rudolf Walter nach 1:40:18 Stunden in seiner Altersklasse M55 den 17. Platz. kh

Frankfurter Halbmarathon

Am ersten Samstag im März wird schon seit etlichen Jahren in Frankfurt ein Halbmarathon ausgetragen; seit drei Jahren nennt sich die Veranstaltung Cityhalbmarathon und führt nicht mehr durch das Waldgebiet am Stadion, sondern durch die Frankfurter Innenstadt. Der 6. März 2005 lud nicht gerade zum Laufen ein. Niedrige Temperaturen und eisiger Wind machten den rund 2500 Läufern das Leben schwer; zum Glück war wenigstens die Strecke frei von Eis und Schnee.

Vom TuS stellten sich vier Athleten der Herausforderung. Schnellster Griesheimer war einmal mehr Thomas Zöller mit einer Laufzeit von 1:24:56 und Platz 21 in der M40. Jan Daniels und Simon Koryl starteten in der Hauptklasse und kamen auf die Plätze 21 und 23 (1:25:58; 1:26:50). In der M50 lief Dr. Rudolf Walter als 17. ins Ziel (1:40:18). lei

Cross-Regionalmeisterschaften

Mit dem beginnenden Frühling nähert sich die Crosssaison der Leichtathleten langsam aber sicher ihrem Ende. So war die Beteiligung an den Regionalmeisterschaften, die am 13. März in Roßdorf ausgetragen wurde, leider nicht allzu rege, was sicher

auch darauf zurückzuführen ist, dass nur eine Woche zuvor die Hessischen Meisterschaften stattgefunden hatten. Nichtsdestotrotz bot die Strecke, deren Verlauf wegen der anhaltend winterlichen Witterung verändert wurde, noch einmal alles, was einen Crosslauf ausmacht: aufgeweichte Passagen wechselten sich auf dem mehrmals zu durchlaufenden Rundkurs ab mit mehr oder weniger steilen Bergpassagen, die aber hervorragend präpariert waren.

Die Athleten des TuS Griesheim erzielten durchweg gute Ergebnisse, auch wenn es in manchen Altersklassen wegen der geringen Meldezahlen nicht zum Kürren eines Meisters reichte. Allen voran ist Horst Reichel zu nennen. Der Triathlet absolvierte die längste der Tagesstrecken, den Lauf der Männer und Senioren bis M45 (ca. 6,4 Kilometer) in überragenden 23:12 und lies alle Konkurrenten hinter sich. Thomas Zöller gewann die M40 (26:46), Ingo Schummer wurde hier Vierter (32:22).

Die älteren Senioren sowie die Frauen und Seniorinnen mussten eine Runde weniger durch das Waldgebiet am Roßdörfer Stadion laufen und kamen auf eine Streckenlänge von ca. 5120 Meter. Schnellster Griesheimer war Klaus Hofmann, der mit 23:02 Zweiter der M55 wurde und als Vierter des Gesamteinlaufs ins Ziel kam.



Vorbildliche
Haltung

Heinz in
Rossdorf

Ihm folgte der M60er Heinz Heitzenröder, ebenfalls auf Rang zwei seiner Altersklasse (23:42). In der M55 gingen die Plätze vier

und fünf an Wolfgang Heß und Dr. Rudolf Walter (24:24; 26:12). Einen weiteren zweiten Platz erreichte Edmund Mühlhans in der höchsten Altersklasse M70 (27:14).



Ach was ist Cross doch so anstrengend!
Macht aber richtig Spaß. Bravo Rudi!

Zweite Frau im Ziel war Ellen Leistner (1.W35; 25:56), obwohl sie in den vergangenen Monaten immer wieder mit den Folgen einer schwereren Verletzung im Vorjahr zu kämpfen hatte. Direkt darauf folgte die Zweitplatzierte der W40 Andrea Jung (26:35). Ihre Tochter Jenny gewann die Wertung der weiblichen Jugend B (27:35). Auch die Altersklassen W45 und W50 gingen nach Griesheim, nämlich durch Ute Diefenbach und Heide Heß (26:38; 27:24). Ingeborg Hinz belegte in der W50 Rang zwei (31:09).



Lustiges Beisammensein in Rossdorf:

Einer wesentlich länger dauernden Ausdauerprüfung stellte sich an diesem Wochenende die Langstreckenspezialistin Angela Ngamkam. Beim 30. Bienwald-Marathon belegte sie in der W35 den siebten Platz (3:58:43). lei



Er läuft wie ein Uhrwerk.
Hut ab Edmund und weiterhin viel
Erfolg in der **M 70 !!**

17. Citylauf in Griesheim

Zum 17. Mal insgesamt und zum dritten Mal im Frühjahr und auf - nun nicht mehr ganz - neuer Strecke veranstaltete die Leichtathletikabteilung des TuS den Griesheimer Citylauf. Auch wenn der Frühling sich nicht mehr ganz so strahlend wie an den vorangegangenen Tagen zeigte, so herrschten doch optimale Bedingungen für eine Laufveranstaltung. Highlight des Citylaufs waren auch 2005 die Läufe der Schülerinnen und Schüler über eine Runde, ca. 1,8 Kilometer. Da jedes Jahr ein Preis für Schulklassen ausgelobt wird, bewegen sich die Meldezahlen regelmäßig weit über dem für Schülerläufe normalen Maß. Nachdem Bürgermeister Norbert Leber als Schirmherr den ersten Startschuss abgegeben hatte, wurden die Helfer im Zielkanal von den heran stürmenden jungen Athleten schier überrannt, und im Mittelfeld kam es zu erheblichen Stauungen beim Zieleinlauf. Am stärksten vertreten war die Griesheimer Schillerschule, die knapp die Hälfte der über 600 Teilnehmer stellte. Im Ziel hatten jedoch jeweils die „Profis“, sprich Kinder und Jugendliche, die Leichtathletik im Verein betreiben, die Nase vorn: die Geschwister Batroff (beide TuS Griesheim) gewannen die beiden Läufe, wobei Zaira die Klasse W12/13 für sich entschied und ihr Bruder Mitja die Klasse M14/15 gewann (6:34; 6:05). Im Lauf der Schülerinnen gingen die beiden Podiumsplätze an den TV Dillenburg durch Gesa Krause und Valeska Rollke (6:36; 6:47). Bei den Jungen lief Gerald Gläser (LG Riedstadt) als Zweiter und Raphael Hagen vom ASC Darmstadt als Dritter ins Ziel (6:12; 6:16). Nachdem sich der größte Trubel im Zielbereich gelegt hatte, standen fünf Kilometer auf dem Programm. Hier erfolgte nur in den Jugendklassen eine Klassenwertung; bewusst ist dieser Lauf auch für Einsteiger und Walker konzipiert. Nichtsdestotrotz wurden auch hier sehr ansprechende Leistungen geboten: es gewann der B-Jugendliche Thomas John vom TuS Griesheim (16:15); gefolgt von Steffen Denk (TC Bachau-Schaafheim) und Simon Bertsch (TGV Schotten), deren Zeiten 16:28 und 16:48 sicherlich nicht unter der Rubrik „Jedermann“ zu verbuchen sind. Auch bei den Damen zeigte sich der TuS gut vorbereitet: es gewann Aparna

Saberschinsky vor Franziska Zawatzki (beide WJA; 21:18; 21:41); als Dritte lief Anita Roth-Ehrlicher ins Ziel (24:46).

Keine großen Überraschungen bot der Hauptlauf über zehn Kilometer. Der Vorsitzende des Leichtathletik-Kreises Darmstadt-Dieburg, Karl Breitwieser schickte die knapp 300 Aktiven auf den Rundkurs durch die Griesheimer Innenstadt. Schon nach der zweiten der insgesamt fünf Runden hatte sich Gamachu Roba vom ASC Darmstadt deutlich vom Feld abgesetzt und lief zu einem erneut ungefährdeten Sieg (31:14). Sein hartnäckigster Verfolger, Heiko Baier von der LG Fulda blieb ebenfalls noch knapp unter der 32-Minuten-Marke (31:57). Dritter wurde Adrian Wodniak (Skills 04 Frankfurt; 33:41). Auch das Frauenfeld wurde von einer in Griesheim bestens bekannten Läuferin dominiert: einmal mehr gewann Veronika Ulrich von der LG Neu-

Isenburg/Heusenstamm in sehr guten 36:29. Ihr folgte die schon zur W45 zählende Sigrid Gläser, die es ihrem im Schülerlauf erfolgreichen Sohn Gerald gleich tat und ebenfalls auf Platz zwei lief (38:16). Das Podium komplettierte Nafissa Haimad von der LC Olympia Wiesbaden (40:29). Die abschließende Siegerehrung auf dem Griesheimer Marktplatz wurde zwar etwas vom kühlen Wetter beeinträchtigt, bildete aber trotzdem den Abschluss einer gelungenen Laufveranstaltung.

An dieser Stelle bedanken sich die Organisatoren bei allen Helfern und Sponsoren, sowie bei der Stadt Griesheim, ohne deren Unterstützung eine solche Veranstaltung nicht durchzuführen wäre. lei

Lange Strecken in Eschollbrücken

Nachdem die Leichtathleten des TuS am 19.3. den 17. Citylauf erfolgreich über die Bühne gebracht hatten, standen einige von ihnen am folgenden Sonntag selbst am Start. Der TSV Eschollbrücken bot eine besondere Herausforderung für Langstreckler an: 50 Kilometer, zu absolvieren auf einem zehnmal zu durchlaufenden Rundkurs. Athleten, denen die Strecke jenseits der Marathondistanz zu lang war, konnten auch zu einem späteren Zeitpunkt ins Rennen einsteigen und fünf Runden, sprich 25 Kilometer laufen. Egal ob kurz oder lang, die Bedingungen waren an diesem sonnigen

Sonntagmorgen nicht gerade einfach, denn ein eisiger Wind machte den Läuferinnen und Läufern doch erheblich zu schaffen. Einzige TuS-Athletin auf der langen Strecke war Angela Ngamkam, die mit 5:11:54 Platz sechs in der W35 belegte.

Wesentlich mehr TuS'ler wählten die kürzere Distanz, wobei auch 25 Kilometer sicherlich nicht zu den Strecken zählen, die ohne intensives Ausdauertraining absolviert werden können. Schnellster Griesheimer war Jan Daniels, der mit 1:44:33 als Dritter der Hauptklasse ins Ziel kam. Ihm folgten Thomas Zöllner, Gunold Schlappner und Ullrich Buckelei (8.M40, 1:45:59; 6.M45, 1:50:43; 4.M30, 1:51:49). In der M55 gingen die Plätze zwei und drei nach Griesheim: Klaus Hofmann, 1:52:29; Wolfgang Heß, 1:58:33. Gerade noch unter der Zwei-Stunden-Marke blieb Dr. Rudolf Walter; seine Zeit betrug genau 1:59:59.

Vervollständigt wurde das Ergebnis der Herren von Dr. Anselm Kratochwil, der als 17. der M50 ins Ziel kam (2:18:14).

Als einzige TuS-Dame lief Ute Diefenbach ihren ersten 25-Kilometer-Lauf und sorgte direkt für ein sehr erfreuliches Ergebnis: sie gewann die Altersklasse W45 mit einer Laufzeit von 2:03:33.

Bleibt zu erwähnen, dass die beiden Mannschaften des TuS (Je drei Athleten bilden eine Mannschaft.) sich auf Rang drei und fünf platzierten. lei



L

Gruppenbild mit *Siegerin* beim 25 KM Lauf in Eschollbrücken

Meisterschaften:

26.4. Seeheim Bahneröffnung mit
Kreismeisterschaften DA-DI

**10.5. 13. Offener Staffelabend in
Griesheim Kreismeisterschaften
DA-DI**

Weitere Läufe: (Auswahl)

- 3.4. Seligenstädter Mainuferlauf 10/25 km
- 10.4. Schneller Zehner in Niederrodenbach
- 17.4. Oberursel Feldberglauf 10 km
- 23.4. Münster 10 km oder Halbmarathon
im Rahmen des Fila-Lang-Lauf Cup
- 30.4. Stadtlauf in Ober-Ramstadt 7/11 km
ebenfalls Fila-Lang-Lauf Cup Veranstaltung
- 1.5. Langen 10 km
- 5.5. Kreisstadtlauf über 10 km von
Hofheim am Taunus nach Ffm-
Höchst
- 8.5. Gutenberg Marathon in Mainz
- 8.5. Nike Frauenlauf im Darmstädter
Herrengarten (ein muß für alle
Mütter und Frauen)
- 13.5. Der Laufklassiker in unserer
Nachbargemeinde Wolfskehlen. 22.
Straßenlauf 10 und 5 km
- 21.5. Mannheim Marathon mit neuer
Streckenführung
- 25.5. Marathon mal ganz anders: 26.
Marathonstaffel für 6-er Mannschaften in
Seligenstadt (6 x 7033m)
- Es wäre doch schön, wenn dort mal
eine TuS-Staffel starten würde, oder??**
- 26.5. 15 Km in Ffm-Bonames

NICHT VERGESSEN:

KOPF GESUCHT

Bitte sendet mir Bilder und Texte:

mail@zoeller-griesheim.de



Es wird Frühling!
Viel Spaß beim Laufen.

© 2005 ThomasZöller

ww1