

TuS-Läufer

... und los geht's:

**Die erfrischende
Sommerausgabe des**

TuS-Läufers



**So schmeckt der
Sommer !**

Der Vorstand

Info von unserer Pressestelle:

Da ich (Ellen Leistner / Anm. tz))
- wie angekündigt - nächstes Schuljahr
ein neues, ziemlich umfangreiches Fach
in der PTA-Schule übernehme und schon
sehr viel vorbereiten muss,

bin ich zurzeit dringend auf

Unterstützung bei den Berichten

angewiesen.

Läufer(innen), die an Wettkämpfen teilnehmen, sollen bitte selbst zur (elektronischen) Feder greifen. Ich gebe gern einige Tipps und Hilfestellung, habe aber keine Zeit über alle Wettkämpfe zu schreiben.

Für Fragen: Ellen Leistner,
Tel. 06157/88424 oder 2230,
E-Mail: bornapotheke@aol.com

Danke und viele Grüße von Ellen

Wettkämpfe

Gute Ergebnisse für TuS-Senioren

Beim Altheimer Halbmarathon am 24. Juni gab es für die Senioren des TuS Griesheim Podiumsplatzierungen. Kurt Wührer, der nach längerer, gesundheitsbedingter Pause endlich wieder einen Wettkampf bestritt, gewann die M70, obwohl er schon zur M75 zählt, diese Klasse jedoch nicht mehr bei der Auswertung vorgesehen war. Seine Laufzeit: 2:11:06.

Sabbas Karypidis (M65) war 1:49:40 unterwegs und kam als Zweiter seiner Altersklasse ins Ziel.

Bereits am vorangegangenen Wochenende stellte sich Angela Ngamkam einer ganz besonderen

Herausforderung: sie absolvierte den Bieler Nachtlauf über 100 Kilometer. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 10:47:15 wurde sie Elfte der W35 und 28. von 211 gestarteten Damen. Im Ziel zeigte sie sich hoch zufrieden; besonders Kilometer 40 bis 80 habe sie besonders genossen!



Mensch Mädels, lasst mich doch mal durch !

Abendlauf in Mörfelden

Bei schwül-heißem Sommerwetter fand in Mörfelden am 16.7. der traditionelle Abendlauf über zehn Kilometer statt. Drei Senioren des TuS Griesheim waren am Start und erreichten gute Ergebnisse. Als einer der ältesten Teilnehmer lief Kurt Wührer mit einer Zeit von 55:35 als Zweiter der M75 ins Ziel. Sabbas Karypidis belegte Platz vier der M65 (50:01) und Dr. Rudolf Ziegler wurde mit 44:52 Achter der M50.

Bereits am 3. Juli stellte sich Axel Seipel einer besonderen Herausforderung: er nahm am Nebelhorn-Lauf im Allgäu teil. Wie der Name vermuten lässt, handelt es sich um einen anspruchsvollen Berglauf, der auf dem Marktplatz in Oberstdorf startet und auf dem Gipfel des Nebelhorns in 2200 Metern Höhe endet. Auf der 10,5 Kilometer langen Strecke müssen 1405 Höhenmeter erklommen werden. Leider wurden Axel Seipel auf

den letzten zwei Kilometern die Beine sehr schwer, so dass er einige Konkurrenten vorbeiziehen lassen musste. Mit 1:27:55 Laufzeit wurde er Fünfter der M55 und nach dem Lauf mit einem traumhaften Blick auf die umliegenden Berge in herrlichstem Sonnenschein für die Strapazen belohnt. lei

Angela Ngamkam erfüllt B-Norm des DLV:

186 km beim Kölner 24-Stunden-Lauf

Angela Ngamkam, 39 Jahre jung, dennoch erfahrene Ultramarathonläuferin, hat bereits eine Menge außergewöhnlicher Läufe hinter sich gebracht. Seit etwa einem Jahr bei den Leichtathleten des TuS Griesheim, trägt sie neuen Ultra-Schwung in den TuS. Am vergangenen Wochenende 16./17.Juli gelang ihr nun eine ihrer besten Leistungen ihres Lauflebens. Beim in der Ultralaufszene äußerst renommierten 24-h-Lauf in Köln lief sie exakt 186,536 km und belegte Rang Zwei in der Frauenwertung. Unter 62 teilnehmenden Männern und Frauen ist sie Siebte im Gesamteinlauf.

Mit dieser Leistung erfüllte sie zudem die B-Norm des DLV, was zur Aufnahme in den DLV-B-Kader berechtigt. In der aktualisierten deutschen Bestenliste rangiert sie nun auf Rang vier in illustrierter Gesellschaft der Nationalmannschaftsmitglieder.

Der TuS gratuliert herzlich!

DAMEN		
1	121	SCHLEGEL 20'5"
2	124	NGAMKAM 18'6"
3	122	SCHWIND 16'8"
4	128	KRAPP B. 15'4"
5	130	BECHMANN 14'4"
6	119	MÜLLER E. 13'8"
7	116	JAUK T. 13'5"

24-h-Lauf, wie funktioniert das? Ganz einfach, um 12 Uhr ist Start, und es gewinnt, wer in den folgenden 24 Stunden, also bis 12 Uhr am nächsten Tag, am meisten Kilometer zurücklegt. Gehpausen, auch Ruhepausen, sind erlaubt, bei 24-h-Läufern aber wenig beliebt - sie kommen erst bei (noch) längeren Läufen über 48 Stunden, 72 Stunden und sogar 6 Tage zum Tragen. Als Laufstrecke bei derartigen Läufen dient ein relativ kurzer Rundkurs, meist asphaltiert und in einem Park gelegen. In Köln wird bereits im 17. Jahr auf dem schön gelegenen Rundkurs am Niederländer Rheinufer gelaufen, auf exakt vermessenen 1500 Metern pro Runde. Für die Startnummer 124/Angela Ngamkam notierten die Rundenzähler 124 solcher Runden...die Startnummer war offenbar ein gutes Omen.

Sooo einfach ist das alles aber nicht. Wie ernährt man sich? Was, wie viel und wie oft trinkt man? Wie teilt man das Tempo ein? Wie motiviert man sich? Ganz

wichtig sind ein oder mehrere Betreuer, zum Vorbereiten und Reichen von Getränken und Wechselkleidung, zuweilen zur Info über das Klassement, vor allem aber zur Motivation insbesondere in den Nacht- und Morgenstunden, wenn der Körper dem Geist nicht mehr so recht gehorchen will. Angela Ngamkam hatte keine eigenen Betreuer, was u. a. Zeitverluste in der Verpflegungszone nach sich zieht, und es war zudem ihr erster 24-h-Lauf. Um so höher ist die Leistung zu bewerten, die dennoch nicht ganz unerwartet kam - ihr Vorbereitungstraining für den Deutschlandlauf im September schlägt an. Das persönliche Fazit: „Da ist noch Luft drin. 20,5 Stunden lief's wie's Lottchen, Rundenzeiten von plus minus 10 Sekunden, dann hat ziemlich schlagartig einer die Luft raus gelassen. 2,5 Stunden mußte ich gehen, derweil man mich zwangsgefüttert hat, dann bin ich noch eine Stunde gerannt wie der Teufel. Komisch, was so ein Butterbrot, ein paar Kekse und eine Laugenbrezel wieder ausmachen!!!“



Die Ergebnisse und mehr Interessantes zum Ultralauf sind im Internet unter www.ultrarunner.de nachzulesen.

Übrigens - beim TuS Griesheim hat der Ultralauf, wie ein kurzer Ausflug in die TuS-Historie beweist (unter Ultralauf versteht man alle Distanzen, die länger

sind als der bekannte traditionelle Marathonlauf über 42,195 km). Die älteren TuS-Leichtathleten erinnern sich gerne in die 70-er-Jahre zurück, als der 100-km-Lauf als damals längste Laufdisziplin eingeführt wurde. Die Gruppe um Fritz Heger, Frank-Norbert Dietzel, Rainer Michel, Hermann Sinner u. a. zog es vornehmlich nach Biel zum mittlerweile „klassischen Hunderter“. In den 90-er-Jahren setzten Karin Risch und Heidi Mezger-Anders als erste „TuS-Ultra-Frauen“ sowie Ahmed Rejjali und Klaus Hofmann die 100-km-Tradition fort und erweiterten sie um Ultra-Bergläufe wie den Swiss Alpine Marathon (72 km) in Davos. Bei Klaus Hofmann kamen lange Etappenläufe wie der Swiss-Jura-Marathon von Genf nach Basel über 323 km hinzu. Auf noch längeren Distanzen ist nun Angela Ngamkam unterwegs: im letzten Jahr beim Isarlauf als 5-Etappen-Lauf über 328 km, in diesem Jahr folgten u. a. der Bieler Hunderter in 10:47:15 Stunden und ein bergiger 100-Meilenlauf (100 Meilen sind 161 km). Wenn das keine Vorbereitung auf das Saisonziel Deutschlandlauf ist... **kh**



Macht
noch eine
gute Figur,
unser Jörg.

Laufberichte

Ich werde einmal, mit der Teilnahme bei den Polizei- und Feuerwehrweltmeisterschaften in Quebec, Canada Ende Juni 2005, eine kleine Fotoreportage starten.



Ralf Leistner und ich (Thomas Zöller) vertraten erfolgreich die bundesdeutsche Flagge im fernen Quebec.

Und nun die pics:



Sprunggewaltig



Cross Country



Ein internationaler Haufen



Ideale Wettkampftemperaturen



Platt wie ein Plätzchen



Cross Country macht müde



Eiszeit



Kraftvoll ins Ziel



Mal was anderes:
800 m ohne Spikes, aber mit
internationaler Klasse

Und wie es sich gehört:
Bahn 1



Ich habe fertig!



Stimmungsvoller Abschluß,
natürlich im TuS-Trikot

Schreibt doch einfach mal ein paar Zeilen
und dann schnell her damit.
Oder sendet ein paar schöne Bilder.

mail@zoeller-griesheim.de

Laufveranstaltungen

Weitere Läufe: (Auswahl)

- 5.8. Reinheim, Ueberauer Dorflauf, 9km
- 6.8. Fischerfestlauf in Gernsheim am Rhein über 10 km, Start am Fischerfestgelände
- 13.8. ..und wieder ein Klassiker: Güttersbach im herrlichen Mossautal, dort ist das ganze Dorf auf den Beinen, bergige 10,5 km oder Halbmarathon
- 20.8. Roßdörfer Ortskernlauf im Rahmen des Fila-Lang-Lauf Cups, 10 km
- 26.8. Traditionell zur Wixhäuser Kerb eine „krumme“ Strecke über 8,7 km
- 28.8. ..und noch ein Laufklassiker: Koberstädter Waldmarathon bzw. Halbmarathon, sehr schöne Waldstrecke



- 3.9. 1. Auflage des Heimstättenlaufs in der Darmstädter Heimstätteniedlung, 6km
- 4.9. Mörlenbacher Marathonstaffel
- 10.9. Fila-Langlauf-Cup in Lautertal-Elmshausen
- 11.9. Doppel 8 von Erzhausen = 6,4 km
- 11.9. etwas für die Langstreckler: die 30 km von Pohlheim

- 14.9. Winzerfestlauf über 8,6 km in Klein-Umstadt
- 17.9. Und wieder ein Klassiker traditionell zur Bessunger Kerb im Orangeriegarten, 9,8 und 5km
- 18.9. Hugenottenlauf über die Halbmarathondistanz in Neu-Isenburg
- 24.9. Ortskernlauf in Messel, 5 km
- 24.9. schnelle Waldstrecke in Hanau-Rodenbach: 2 Distanzen: 10 km und 21,1 km
- 25.9. hügelige Taunusstrecke über 10 bzw. 20 km

Bitte sendet mir eure Bilder und Berichte:

mail@zoeller-griesheim.de



Die neue Sommer
Kollektion