

TuS-Läufer

Alles im Eimer?



Nein, unser lieber Heinz Heitzenröder übernimmt übergangsweise die vakante Position der Abteilungsleitung.



DANKE

Heinz

Der Vorstand



Liebe Aktive der Leichtathletikabteilung,

Anbei einige wichtige Infos für euch.

1)

Um dem Beschluss des Hauptvorstandes vom April, 10 % des vorgeschlagenen Abteilungsetats einzusparen, nachzukommen, ist in einer LA Abteilungssitzung beschlossen worden, dass die Startgelder für die 1. Jahreshälfte am Dienstag, 5. Juli noch ausbezahlt werden. Ab dann können nur noch Startgelder von Meisterschaften abgerechnet werden.

Die Quittungen anderer Starts, ab 1. Juli, bitten wir auf zu heben, um diese dann zumindest teilweise Ende des Jahres einzureichen.

Hierzu bedarf es eines neuen Vorstandsbeschlusses und ihr werdet rechtzeitig im November informiert. Siehe hierzu den Anhang.

2)

Wir, die LA Abteilung haben keine finanziellen Probleme.

3)

Citylauf und der Staffelnabend sind von uns mit Bravour gemeistert worden und haben auch ein finanzielles Plus ergeben. Diese beiden Veranstaltungen werden wir auch im Jahr 2006 beibehalten.

Am 3. Oktober werden wir zum 35. mal und auch zum letzten mal den internationalen Halbmarathon ausrichten.

Die Gründe hierfür liegen daran, dass wir nur noch für 2005 eine Ausnahme Genehmigung der Stadt Griesheim erhalten haben. Die Stadt Griesheim sieht sich außerstande weitere Genehmigungen zu erteilen, da ihr und letztlich auch uns Klagen angedroht worden sind, seitens einzelner Anwohner des Kirschberggebietes.

Andere Strecken sind für uns als Veranstalter nicht annehmbar bzw. nicht den Läufern zu zumuten.

Um hier einen ordentlichen Schlusspunkt zu setzen, bitte ich euch um Mithilfe bei dieser 35. Veranstaltung.

An einem darauf folgenden Wochenende werden wir uns zu einer kleinen Feier in einer Grillhütte treffen. Die Einladung hierzu erfolgt frühzeitig, wenn der Termin steht.

4)

Wir werden versuchen eine andere Veranstaltung in ein bestehendes Fest (Zwiebelmarkt) zu integrieren. Näheres hierzu, bitte bei mir nachfragen, denn wir sind noch am Planen.

Falls es noch nicht alle wissen, auf unserer Homepage ist wieder monatlich der TuS Läufer zu finden. Thomas Zöller erstellt ihn.

6)

Wenn es rechtlich machbar ist, so werde ich die Abteilungsleitung kommissarisch bis zur nächsten Mitgliederversammlung (November 05 ?) übernehmen.

Liebe Grüße und weiterhin viel Freude in der Leichtathletikabteilung,

Heinz

Information zur Startgelderstattung der Leichtathletikabteilung

Aufgrund der finanziellen Situation des TuS Griesheim sind alle Abteilungen gehalten, zehn Prozent ihres Etats einzusparen. Daher hat der Vorstand der LA-Abteilung am 14.6. in einer Sitzung beschlossen, ab dem 1.7.2005 Startgelder im Aktiven- und Seniorenbereich nur noch für Meisterschaften zu erstatten; im Schüler- und Jugendbereich daneben auch Startgelder für bestenlistenfähige Wettkämpfe.

Sollten es die Finanzen der Abteilung zulassen, ist eine, zumindest teilweise Erstattung am Jahresende für andere Wettkämpfe möglich, worüber in einer gesonderten Sitzung entschieden werden muss.

Die Sportler werden daher gebeten, ihre Quittungen aufzubewahren.

Gez. Ellen Leistner

Wettkämpfe

Hessische Seniorenmeisterschaften in Borken

Am ersten Juniwochenende richtete der TuS Borken die Leichtathletik-Meisterschaften der Senioren aus. Die Bedingungen waren leider nicht ideal, denn trotz moderater Temperaturen herrschte ein teils heftiger Wind, der den Athleten zu schaffen machte. Leider nur ein Teilnehmer des TuS Griesheim nahm an den Wettkämpfen teil. Klaus Hofmann startete über 800 Meter und konnte die Klasse M55 mit einer für die Bedingungen sehr guten Zeit von 2:24,83 für sich entscheiden. Knapp zwei Stunden später trat er nochmals an die Startlinie und verbesserte seine persönliche Jahresbestzeit über 400 Meter auf 64,83 Sekunden (Rang fünf M55).

Etwas mehr Griesheimer im Teilnehmerfeld verzeichnete der Seeheimer Tannenberglauf, der am 5.6. ausgetragen wurde. Auf der schwierigen, profilierten Zehn-Kilometer-Strecke bewies Axel Seipel erneut gute Form und kam als 17. der 115 Läufer ins Ziel, womit er die Klasse M55 gewann (41:54).

Ebenfalls siegreich war Ute Diefenbach in der W45, womit sie zudem wertvolle Punkte für die Fila-Cup-Wertung sammeln konnte (48:54). Vervollständigt wurde das Ergebnis des TuS Griesheim von Dr. Anselm Kratochwil, der mit 50:42 Platz15 in der M50 belegte.

Bereits am Fronleichnamstag startete das Ehepaar Zöller in Frankfurt-Bonames über 15 Kilometer. Thomas Zöller kam mit einer Laufzeit knapp über einer Stunde (1:02:04) als Zweiter der M40 ins Ziel; seine Frau Eva wurde mit 1:23:38 Vierte der W35.

Märchenhafte TuS-Mädels beim Brüder-Grimm-Etappenlauf

81 Kilometer, 1 Wochenende, 5 Etappen, 500 Teilnehmer - das sind die Kennzahlen des Brüder-Grimm-Etappenlaufs. Spannende Etappen, interessante Gespräche in den Regenerationsphasen, Nudelparty mit reichhaltiger Tombola, Übernachtungen in der Turnhalle, perfekte Organisation, freundschaftliche Atmosphäre - das sind die Gründe, warum sie alle alle wieder kamen zum „BGL“: die gestandenen Ultraläufer, die erfahrenen Marathonis, die mutigen Genußläufer, viele viele Wiederholungstätter, und natürlich die TuS-Leichtathleten mit einer kompletten Damen- und Herrenmannschaft.

Am vergangenen Wochenende begab es sich bereits zum 21. Mal, dass dieses rundum märchenhafte Läuferfest im Spessart bei diesmal lafoptimalem Wetter ausgetragen wurde. Freitag abends auf Hanaus Marktplatz am Brüder-Grimm-Denkmal gestartet, führen die Etappen über jeweils 14 bis 18 km zunächst nach Rodenbach, am Samstag über Neuenhaßlau und Gelnhausen und am Sonntag über Wächtersbach in die malerische historische Altstadt von Steinau. Dort verbrachten die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, weltbekannt als Märchensammler und Sprachforscher, vor 220 Jahren ihre Kindheit.

Erstmals im Dreierpack und erfolgreich waren die TuS-Damen vertreten. Ihr Lohn für die einmalig konstante und geschlossene Laufleistung des Teams mit Heide Heß (W50,

6:55:27 Stunden), Andrea Jung (W40, 6:54:18) und Angela Ngamkam (W35, 6:49:29) war Platz 4 in der Mannschaftswertung. In keiner Etappe lagen die Drei mehr als zwei Minuten auseinander, meistens sogar nur wenige Sekunden. Keine der Drei erlebte einen echten „Durchhänger“, was für eine hervorragende Laufeinteilung spricht. Und das, obwohl das „Läuferinnenleben“ der Drei unterschiedlicher nicht sein kann.

Heide Heß mit nunmehr vierjähriger BGL-Erfahrung konnte sich von Mal zu Mal erheblich steigern. Bei der abschließenden großen Siegerehrung vor dem Rathaus von Steinau wurde sie von Moderator Jochen „Vanman“ Heringhaus für ihren hervorragenden 3. Platz in der W50 geehrt.



Andrea Jung, auch im Triathlon aktiv, meisterte ihr Debüt auf einer solch langen Distanz souverän und schloss auf Platz 11 der W40 ab; selbst eine dicke Blase am großen Zeh, bereits in der ersten Etappe erlaufen, konnte sie nicht wirklich bremsen.

Für die Ultralaufspezialistin Angela Ngamkam ist der Brüder-Grimm-Lauf eher eine Kurzstrecke, eine kleine Etappe in ihrer Vorbereitung auf den Deutschlandlauf im September. Dann sind von Rügen im hohen Norden bis Lörrach im tiefen Süden der Republik 17 Tage hintereinander im Schnitt

jeweils 70 km zurückzulegen, bei einem Tagespensum zwischen 53 und 93 Kilometern!! Für die meisten unvorstellbar, oder? Angelas Kommentar zum BGL: „Super zufrieden mit der eigenen Leistung, alte Bestzeiten auf der Strecke regelrecht pulverisiert und eine Super-Teamleistung mit den TuS-Mädels! So macht sogar schnell laufen Spaß!!!“.



Nicht ganz so konstant aufgelegt war diesmal die TuS-Männermannschaft. Neben guten Etappenleistungen erlebte jeder aus den verschiedensten Gründen auch seine „Durchhänger-Etappe“, was sich natürlich auf die Gesamtzeiten auswirkte. So schlossen in der M50 Klaus Hofmann mit 6:09:19 Stunden auf Platz 13 und Wolfgang Heß mit 6:51:27 Stunden auf Platz 27 ab. Rainer Jokisch, erstmals als Etappenläufer aktiv, belegte mit 6:39:14 Stunden den 85. Platz in der M40.

Die Ergebnisse sind im Detail unter www.chipzeit.de im Internet nachzulesen.

kh

Siege für den TuS Griesheim am Melibokus

Zu den Klassikern der Volksläufe zählt schon seit Jahrzehnten der Melibokuslauf. Jedes Jahr können die Athleten zwischen zwei Strecken wählen: die kürzere ist ca. 10,6 Kilometer lang; die Langstrecke führt über 19,6 Kilometer auf den Gipfel des Melibokus hinauf und wieder hinunter. Somit versteht es sich von selbst, dass es sich beim Melibokuslauf um einen äußerst anspruchsvollen Wettkampf handelt. Bei für Juni recht kühlen, aber damit idealen Temperaturen standen am 12. Juni rund 300 Teilnehmer an der Startlinie; fast gleichmäßig auf die beiden Wettbewerbe verteilt. So auch beim TuS: je drei Athleten entschieden sich für 10,6 bzw. 19,6 Kilometer, und prompt gab es vier Altersklassensiege. Axel Seipel und Edmund Mühlhans freuten sich über ihren Erfolg auf der kürzeren Strecke (1.M55, 43:32; 1.M70, 53:43). Peter Schultheis, sonst er dem Triathlon zugeneigt, gewann die M40 mit einer Laufzeit von 1:18:02 für die knapp 20 Kilometer. Carmen Müller benötigte auf dieser Distanz 1:39:01 und entschied damit die W20 für sich. Vervollständigt wurden die erfreulichen Griesheimer Ergebnisse durch Peter Kraft, der über 10,6 Kilometer Sechster der M55 wurde (54:39) und Dr. Anselm Kratochwil. Der Langstreckenspezialist belegte Rang elf der M50 (19,6km, 1:48:37). lei



TuS Truppe in Taunusstein

Aufgrund der außerordentlichen Laufleistung von Sebi, hier mal ausnahmsweise ein Triathlon-Bericht:



Die TuS-Läufer

gratulieren dir, Sebastian, zur Deutschen Meisterschaft.

Deutsche Meisterschaft 2005 Triathlon in Potsdam

Joelle Franzmann (Tri Sport Saar Hochwald) und **Sebastian Dehmer** (TuS Griesheim) sind die Deutschen Meister im Triathlon 2005 über die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen). Franzmann gewann heute in Potsdam nach einem beherzten Rennen ihren zweiten Titel vor Christiane Pilz (ASICS-Team Witten) und Titelverteidigerin Anja Dittmer (SC Neubrandenburg). Dehmer setzte sich nach einem hochklassigen Rennen vor Titelverteidiger Daniel Unger (TV Mengen) und Jan Frodeno (Tri Sport Saar Hochwald) durch.

Joelle Franzmann zeigte von Rennbeginn an, dass sie sich zum zweiten Mal nach 2000 in die Meistertafeln der Deutschen Triathlon Union einschreiben wollte. Schon beim Schwimmen setzte sie sich an die Spitze und verteidigte diese in einer Alleinfahrt über die Hälfte der Radstrecke, bevor sie sich in die herannahende Verfolgergruppe mit allen Favoritinnen zurückfallen ließ. Beim Laufen nahm Franzmann das Heft wieder früh in die Hand und baute ihren Vorsprung kontinuierlich aus. Nach 2:04:13 Stunden lief sie als neue Deutsche Meisterin in den Zielkanal im Potsdamer Lustgarten ein. „Heute habe ich alles richtig gemacht“, freute sich die Siegerin im Ziel. „Das war die ganze Zeit ein Bummelrennen, mit meinen

Attacken wollte ich den starken Läuferinnen ein bisschen was abfordern.“ Zweite wurde die für Witten startende Rostockerin Christiane Pilz vor der Titelverteidigerin und Weltcupsiegerin des vergangenen Jahres Anja Dittmer. „Das war meine erste olympische Distanz in diesem Jahr, daher war ich mir vor dem Start recht unsicher“, sagte Pilz. Auch Anja Dittmer war mit ihrem Ergebnis letztlich zufrieden: „Ich weiß noch nicht, wann ich wieder angreifen werde. Die letzten beiden Jahre haben viel Kraft gekostet. Über meinen dritten Platz bin ich deshalb nicht enttäuscht.“ Das Rennen der Herren war eines der hochklassigsten in der 22-jährigen Geschichte der Deutschen Meisterschaften. Nach dem Schwimmen bildete sich eine große Spitzengruppe, in der sich außer dem Olympia-Sechsten Andreas Raelert alle Favoriten befanden. Mehrere Versuche Raelerts, auf dem Rad im Alleingang zur Spitzengruppe aufzuschließen, scheiterten. Auf der letzten der zehn Runden konnte sich eine Vierergruppe absetzen, aus der U23-Weltmeister Sebastian Dehmer und Jan Frodeno als Erste auf die Laufstrecke gingen. Während Dehmer sich schon nach zwei Kilometern von Frodeno lösen konnte, machte Titelverteidiger Daniel Unger in der Verfolgung Meter um Meter gut. Nach der Hälfte der Laufdistanz konnte der wiedergenesene Daniel Unger zu Frodeno aufschließen und sogar noch einen Angriff zur Titelverteidigung starten. Doch Dehmers Vorsprung hielt: Nach 1:49:40 Stunden feierte der Griesheimer seinen ersten nationalen Meistertitel. „Ich habe heute meine Stärke ausgespielt und bin von vorn so hart angelaufen, wie es ging. Ich freue mich sehr, dass die Taktik aufgegangen ist.“ Daniel Unger feierte mit Platz zwei ein gelungenes Comeback nach seiner Erkrankung am Pfeifferschen Drüsenfieber: „Ein genialer Einstand nach der Pause“, freute sich der Mengener. „Ich hatte sogar noch gehofft, ganz nach vorn laufen zu können, aber Sebastian war heute zu stark.“ Dritter wurde Jan Frodeno, der damit seine Zugehörigkeit zur Spitze erneut unter Beweis stellte: „Der dritte Platz zwischen den Olympiastartern ist eine besondere Ehre.“
Frank Wechsel

Laufberichte

Ultraläufer und die lokale Volkslauf high Society treffen sich beim Brüder Grimm Lauf.

Im Ziel wurde ich von einem Fremden mit einer ganz interessanten Frage konfrontiert: was würde ich persönlich als härter einstufen, einen Marathon oder den BGL? Nun, ich gehöre zur Kategorie der Ultras, also ganz klar: der Brüder Grimm Lauf! Denn nicht die Strecke, sondern die Geschwindigkeit schmerzt und das hier kann man rennen mit beständigem Tritt auf den persönlichen Herzbündel :-)

Der Lauf führt von Hanau, der Geburtsstadt von Jacob und Wilhelm Grimm nach Steinau, dem Ort, an dem die Märchensammler und Sprachforscher ihre Kindheit verbrachten.

Die erste Etappe am Freitag nachmittag stellt die persönliche Disziplin auf die Probe. Es gilt, 15 topfeben Asphaltkilometer nach Niederrodenbach, in der Gewissheit einzuteilen, dass noch weitere 4 Etappen folgen. Man kann hier, da man frisch, fit und ausgeruht am Start steht, so richtig unvernünftig rennen, als ob's kein morgen gäbe. Und genau das tue ich, obwohl ich mir fest vorgenommen habe, dass es nur ein Trainingsläufchen werden soll. Schließlich bin ich ziemlich kurzfristig hier am Start, sozusagen per Zufall, reingerutscht als Schreiberling. Aber mit mir als Dritte, hat jetzt mein Verein eine komplette Frauschaft am Start, da kann ich mich ja nicht hängen lassen.

Ich bin zum vierten Mal dabei, weiß also, was auf mich zukommt! Sollte es jedenfalls wissen. So ganz leise im Hinterkopf habe ich natürlich auch, meine bisherigen Zeiten auf dieser Strecke zu verbessern, als das sage ich sicherheitshalber erst mal nicht, denn

nichts ist peinlicher, als Angeberei, die man nicht halten kann. Am Start stapeln alle tief, das lernt man mit der Zeit.

Für mich als Ultraläufer verfliegt die Zeit geradezu. Wir sind schon da, bevor überhaupt irgendetwas beginnen kann zu schmerzen. Unterwegs, ich weiß gar nicht mehr wie häufig, aber irgendwie ständig, gibt es Schwämme und etwas zu trinken. An jeder Kreuzung steht ein Helfer, weist ein, feuert an, lächelt und ruft uns etwas Aufmunterndes zu.

In der Halle ist unser aller Gepäck, das wir in Hanau abgegeben haben, in ordentlichen Reihen aufgeteilt. Glücks Geschick, wer eine auffällige Rucksackfarbe hat. Es zieht doch eine große Schar von Läufern zu dieser märchenhaften Veranstaltung. Obwohl ich im Ziel viel Zeit verschwätzt habe, gibt es noch warme Duschen. Und bis ich mich sortiert und angezogen habe, hängen auch bereits die Ergebnislisten aus, umringt von einer großen Meute fachsimpelnder Läufer. Wer ist alles hier, wer ist wie gut drauf und großes Hallo mit vielen bekannten Gesichtern.



Eine stattliche Anzahl sogenannter „Steppenhühner“, ein Titel, der sich aus der Homepage ableitet, die das Pseudonym des Ultralaufsports im deutschsprachigen Raum ist und viele Läufer aus der näheren Umgebung, zu denen ich ja auch gehöre.

Vielstarter, die man jeden Sonntag auf einer Veranstaltung trifft und andere, wo man gemeinsam rätselt, woher kennen wir uns eigentlich....

Viele machen vom Angebot des Veranstalters Gebrauch, in der Turnhalle zu nächtigen und es dauert eine geraume Weile, bis nach dem Pizzabesuch endlich Ruhe in der Halle einkehrt. Ruhe? Nun ja, von Ruhe kann nicht wirklich die Rede sein, aber das gehört dazu, das macht den Reiz eines Etappenlaufes aus! Um Punkt sechs Uhr taucht die Halle in grelles Licht und es ertönt eine Art Sirene, die sogar meine Ohrstöpsel durchdringt.

„und wie hast Du geschlafen?“, „hast Du das Schnarchen hinten links aus der Ecke auch gehört“ und „mein Bett zu Hause ist aber bequemer“, müdes Gähnen und andere, die bereits akrobatische Übungen vollziehen, dass ich geneigt bin zu applaudieren. Ich genieße das Treiben um mich herum, das ist es, was ich an diesem Sport so liebe :-). Die vielen Menschen, alle ganz individuell und doch geeint im gemeinsamen Sport.

Kaum vom Waschen und Zähne putzen zurück ertönt es: „das Frühstücksbuffet ist eröffnet“ und mitten in der Halle sind Tische mit Obst, Müsli, Wurst und Käse, Marmelade, Yoghurt und Eier und einem riesigen Korb voller Brötchen. Bis zum Start der zweiten Etappe ist es noch lange hin und ich schlemme mich durch das großzügige Angebot.

Um halb zehn geht's endlich wieder los, Start an der gleichen Stelle, wo gestern das Ziel war.

Eine kurze Etappe, nur 14 Kilometer, doch meine Erinnerung spielt mir einen Streich. Mir war so, als sei auch diese Etappe flach, doch ich hatte wohl die Hügel zwischendrin wohlwollend verdrängt. Es geht recht ordentlich bergauf und ich, die ich nie Berge

trainiere, werde durchgereicht. Doch noch bin ich frisch und alle, die mich bergauf stehen lassen, fange ich gegen Ende, Richtung Neuenhaßlau, bergab, mit riesen Schritten wieder ein. Manch einer mag sicherlich gedacht haben, die spinnt.

Die lange Pause verbringen wir in der Turnhalle. Duschen, Suppe, selbstgemachten Kuchen und dann gibt es unterschiedliche Methoden zu regenerieren. Manche versuchen zu schlafen, lesen oder wie ich, verschwatzen einfach die Zeit. Rund um die Turnhalle liegen hunderte nasser Socken, Shirts und Hosen über den Hecken und Zäunen. Ein buntes und für mich anheimelndes Bild. Einiges an Organisationstalent ist gefragt, wenn man versucht, sein Auto immer hinterher zu ziehen. Grüppchenbildung, zurück zum Startort, Autos holen, zwei müssen voraus zum nächsten Ziel fahren, ein Auto dort abstellen und wieder zurück. Im ersten Jahr habe ich das auch gemacht. Als stressig ist es mir in Erinnerung, aber noch viel mehr, dass ich dadurch einen ganzen Trupp netter Läufer kennengelernt habe, von denen mich nun auf der dritten Etappe einer begleitet und zieht.

Um halb fünf geht's weiter, 16 Kilometer, bedingt durch leichte Streckenänderung gut einen weniger, als in den vergangenen Jahren. Befestigte Waldwege und Asphalt im Wechsel und natürlich wieder „Berge“. Einheimische nennen es wohl Hügel, für mich geht's langsam ins alpine. Wir drei Frauen vom Verein sind nahezu gleich stark, kommen nur im Sekundenabstand nacheinander ins Ziel und doch kann ich nicht mit ihnen laufen. Bergauf merke ich mir nur noch die Farbe ihrer Shirts, die ich immer über die Kuppe verschwinden sehe, wenn ich unten in die Steigung einbiege. Bergab fange ich dann wie am Vormittag viele Läufer wieder ein, manche erinnern sich und lachen. Ich beginne dem schnellen

Laufen etwas abzugewinnen, es macht Heidenspass.

Im Ziel, nach kalter Dusche, sehen wir auf der Ergebnisliste, dass unsere Mühe sich lohnt, wir sind das 4te Team mit nur wenigen Sekunden Rückstand. Mädels, das schaffen wir! Ich bin durch Wettkampf zu motivieren, doch eine unserer Gruppe kämpft mit einer dicken Blase. Gute Regeneration ist erst mal wichtig und so machen wir vom Angebot der Massage Gebrauch, dass der Veranstalter ab der dritten Etappe zur Verfügung stellt. Vor zehn oder zwölf MasseurInnen stehen Warteschlangen, jeder darf die feinfühlenden Hände zwanzig Minuten genießen! Die Zeit wird wieder mit fachsimpeln überbrückt, wem geht es wie und wie ist die Spitze sortiert.

Simon Reißmann, ein M20er und Skilanglaufprofi führt das Rennen an. Zweiter wird am Ende René Stroßny sein, Sieger des Spree- und Isarlaufes, ein sehr erfahrener Etappenläufer. Danach, bunt gemischt die Altersklassen und die „Kurz-„ und Langstreckler. Bei den Frauen wiederholt Regina Blatz ihren Sieg vom letzten Jahr klar vom Start bis zum Ziel durch alle Etappen.

Am zweiten Abend gibt's die Nudelparty mit der nun schon berühmten Tombola, witzig moderiert von Vanman Jochen, der viele Läufer persönlich kennt und mit seinen lockeren Sprüchen auf die Schippe nimmt. Zwischendrin die Tanzgarde, deren junge, hübsche und gelenkige Beine manch müdes und steifes Läuferbein begeistert. Phänomenal ist die Streetdancetruppe, deren Darbietung schon richtig akrobatisch ist. Viel zu kurz, den Jungs könnt' ich noch ewig zuschauen. Und zum Ausklang liest Vanman uns wieder ein Märchen vor.

Am Sonntag Morgen die vierte Etappe, für mich die schwerste, weil bergigste. Von

meinen Teammädels sehe ich nicht mal mehr die Zöpfe, ich schnaufe zu den „vier Fichten“ hoch. Viele Läufer bezeichnen diese als landschaftlich schönste, doch genießen kann ich das kaum. Es ist einfach nur unglaublich anstrengend. Da man ja immer wieder die gleichen Läufer um sich herum sieht, verabschiede ich die Bergziegen mit: „bis gleich“. Denn ich weiß, am Ende der gut 17 Kilometer geht es steil über Schotter bergab, ich fliege. Bremsen geht mit der überanstrengten Oberschenkelmuskulatur ohnehin nicht mehr, also Augen zu und runter. Im Ziel in Wächtersbach steht ja wieder die Massagetruppe auf dem Verwöhnprogramm. Für einen aus dem Mittelfeld wie mich, sind die Duschen bereits wieder kalt, das erfrischt.

Mit kleinen Bussen wird die Läuferschar dann samt Gepäck nach Bad Orb verladen, von wo wir am Nachmittag zur letzten und längsten Etappe aufbrechen. Doch vor dem Schweiß vergießen dürfen wir zunächst die Speicher wieder mit Nudelsuppe und Kuchen füllen und einige Stunden ausruhen. Das Wetter spielt mit, wir lagern hinter der Halle im Freien und genießen die Sonne.

Ich liebe die Etappenläufe. Das gesellige Miteinander, das Kennenlernen neuer Leute, Aufwärmen alter Geschichten und noch bevor die letzte Etappe unter die Füße genommen wird, werden schon wieder Pläne ausgemacht, wer läuft wann wo am nächsten oder übernächsten Wochenende.

Am Nachmittag dann der letzte Start über 18 Kilometer. Ein Stückchen durch die Stadt, ein letzter steiler Anstieg, einmal noch Fliegen – neue tausend Meter Bestzeit - und dreizehn Kilometer, wo man die bunte Läuferschlange vor sich durch die Felder mäandern sieht.

Zwei Minuten Rückstand hat mein Team auf den dritten Platz und mein Ehrgeiz wird

unter den Bleikügelchen in meinen Beinen begraben. Nein, nichts mehr drin. So schnell zu rennen bin ich nicht gewohnt und auch der große Wille genügt nicht mehr, wir bleiben vierte. Am Ziel in Steinau ist der Teufel los. Der letzte Kilometer durch die Stadt ist gesäumt von anfeuernden Zuschauern, man findet in sich noch Körner, die die Anstrengung vergessen machen. Helfer, die die Strecke sichern, Polizisten, andere Läufer, die schon fertig sind – alle spornen einen an, auf den letzten Metern alles zu geben.

Zweieinhalb fabel- sagen- und zauberhafte Tage finden nun ihr Ende in einer schönen Siegerehrung. Die ersten sechs Gesamt und jeder Altersklasse werden geehrt, bei Bier, Kuchen und Würstchen klingt der 21. Brüder Grimm Lauf auf dem Markt in Steinau aus. Meine Vierte war nicht die letzte Teilnahme. Dabei fällt mir auf, dass ich als sogenannter Vielstarter neben dem BGL niemals einen Lauf mehr als zwei Mal gemacht habe.

Zuletzt bleibt wohl nur, den vielen unermüdlichen freiwilligen Helfern vor und hinter den Kulissen zu danken, ohne die eine solche Veranstaltung nicht realisierbar wäre!

Getränke unterwegs wollen gereicht werden, Strecken markiert und gesperrt, die Shuttlebusse mit Gepäck transportiert und eben solches immer wieder in den Zielen ordentlich aufgeschichtet, müde Beine massiert, der viele Kuchen gebacken, den wir Läufer mit Heißhunger in rauen Mengen verputzen und nicht zuletzt muss auch wieder abgebaut und aufgeräumt werden! Das Ganze immer mit einem freundlichen und aufmunternden Wort für ermattete und erschöpfte Läufer. Danke dafür! Ich hoffe als Kompliment für euren Einsatz genügt, dass wir alle gerne wieder kommen!

Rotkäppchen, Dornröschen, Schneewittchen, Frau Holle und Hänsel und Gretel, wir sehen uns 2006 in Hanau!

<Angela Ngamkam, 14.6.2005>

Dankeschön Angie für diesen ULTRASTarken Bericht.

Habt Ihr auch ein paar Laufberichte, dann her damit.

mail@zoeller-griesheim.de

Laufveranstaltungen

Meisterschaften:

Nichts bekannt

Weitere Läufe: (Auswahl)

- 1.7. Wallauer Mittsommer-Lauf 10km
- 2.6. Dieburger Stadtlauf, Wertung zum Fila-Lang-Lauf Cup, 10km
- 7.7. Night Run im Rahmen des IronMan Germany, 3 x 5 km rund um den Eisernen Steg
- 16.7. Mörfelder Abend Waldlauf über 10km
- 30.7. Zeilharder Stadtlauf, 10km für die Fila-Lang-Lauf Wertung
- 31.7. Obertshausen-Hausen, Schöner Waldlauf über die Distanzen 10km bzw. Halbmarathon
- 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

Bitte sendet mir eure Bilder und Berichte:

mail@zoeller-griesheim.de



Wo wollen diese hübschen
Beine denn hin?

In diesem Sinne,
einen schönen Sommer

