

TuS-Läufer

Die **TuS-Läufer** sind zur Zeit:

OHNE K O P F !!!!



Der Vorstand

Jahreshauptversammlung der Leichtathletik-Abteilung

Eine traurige Veranstaltung!

Zu unserer JHV am 15.2. fanden sich gerade einmal 24 Personen ein.

Zieht man die Vertreterin des Hauptvereins, Kirsten Öhlert, Gäste und den ohnehin anwesenden Leichtathletik-Vorstand ab, so bleibt gerade mal eine Handvoll Mitglieder übrig, die sich für die Belange der Abteilung zu interessieren scheinen.

Sicherlich, dem ein oder anderen kommt immer mal etwas dazwischen, und er oder

sie hat *wirklich* keine Zeit, aber bei rund 200 Leichtathleten mutet die Beteiligung doch merkwürdig an.

Traurig auch, dass sich kein Nachfolger für Ellen Leistner fand, die den Abteilungsvorsitz nach zwei Jahren abgab und sich in Zukunft auf Schriftführung und Pressearbeit konzentrieren wird.

Diese Entscheidung, die sie schon vor Monaten getroffen hatte, war in der Abteilung lange bekannt.

Doch die Suche blieb vergeblich....

Der „Restvorstand“ hofft, in der nächsten Zeit fündig zu werden, damit eine so große Abteilung nicht auf unbegrenzte Zeit ohne Vorsitzenden auskommen muss. lei

Dankeschön

sagen wir an dieser Stelle unserer Ellen Leistner für ihren engagierten Einsatz zum Wohle der Leichtathletikabteilung.

WANTED!

Vorstand

DA UNSERE LIEBE ELLEN DAS VORSTANDSAMT ABGEGEBEN 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 NICHT ZÖGERN,
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

Nur noch ein paar Tage und dann ist es soweit.

Am 19. März wird wieder um die „Zwewelfraa“ gerannt.

Fleißige Helfer gesucht!

Hier ein paar Anregungen:



Bitte meldet euch frühzeitig bei den bekannten Verantwortlichen.
DANKE!!



Fröhliche Kuchenbäcker



Unsere stets freundlichen Helfer bei der Startnummernausgabe



Positiver Nebeneffekt: Kraftraining



Verdammt wo ist die Beschreibung, letztes Jahr war sie doch noch da!!



„Little“ in action



Zeitmessung und „doppelte“
Buchführung



O.K. Jungs, alles verstanden:
dann ab auf eure Posten und viel Spaß



Kalorienbar



„DOC“

Wettkämpfe

Leichtathletiksenioren in der Halle auf Meisterschaftskurs

Erfolgreiche Titelverteidigungen bei den Hessischen Meisterschaften in Stadtallendorf

Samstag war Heß-Tag. Sonntag war „Mädelstag“ und Titelverteidigungstag. Mit vier Jungs und vier Mädels (alle ab 40 Jahren aufwärts) reisten die TuS-Leichtathleten am vergangenen Wochenende nach Stadtallendorf in die Herrenwaldhalle zu den Hessischen Hallenmeisterschaften für Seniorinnen und Senioren. Mit drei Meisterwimpeln, zwei Vizemeistern und achtmal Rang drei kehrten sie erfolgreich und zufrieden zurück. Die Meisterschaften in der Halle, bereits zum fünften Male ausgetragen und unter maßgeblicher Beteiligung der Seniorensportwartin und Ehren-Vizepräsidentin des HLV, Margret Lehnert aus Pfungstadt, ins Leben gerufen, haben sich für Viele zu einer interessanten Abwechslung im winterlichen Laufleben entwickelt.

Samstag war Heß-Tag - Heide (W50) und ihr Mann Wolfgang (M55) absolvierten das volle Programm von 60 über 200 und 400 bis zu den 3000 Metern, zusammen sieben Starts. Wolfgang Heß schloss seinen allerersten 60-m-Lauf mit 8,98 sec und einem verdächtigen Zwicken in der Beinmuskulatur auf Platz 4 ab. Nach Schrecksekunden konnte er seinen „Mehrkampf“ aber fortsetzen und holte über 200 m (29,71 sec) und eine gute Stunde später über 3000 m in 12:02,98 min jeweils den dritten Treppchenplatz. Kein Wunder, dass danach die Luft ein wenig raus bzw. das Laktat zu viel drin war in den Beinen, so dass der abschließende 400-m-Lauf mit 69,72 sec etwas später als gewohnt beendet war.

Der „Arbeitstag“ von Heide Heß begann mit einem vierten Platz über 200 Meter in 35,03 sec. Platz 3 nach 13:24,83 min erkämpfte sie sich über 3000 m - was gut sechzehn Hallenrunden entspricht, denn die Bahn in Stadtallendorf ist nicht wie sonst üblich 200 m, sondern krumme 187 m lang. Den Abschluss bildeten die 400 m in 80,79 sec auf Platz 4.

Sonntag war „Mädelstag“ - mit Vierfachauftritten für Ute Diefenbach (W45) und Andrea Jung (W40). Ute Diefenbach begann mit dem vierten Platz über 200 Meter in persönlicher Bestzeit von 32,75 sec. Auf das oberste Treppchen lief sie wenig später über 800 m, ebenfalls mit Bestzeit von 3:01,49 min. Auch ihr dritter Platz auf der 400-m-Strecke mit 78,99 war ein erfolgreicher Lauf, obgleich Platz 2 wegen des etwas zu späten Schlussantritts nur knapp verpasst wurde. Erstmals in der Halle, bewährte sich Andrea Jung auf Anhieb. Dem Vizemeistertitel über 200 m in 34,20 sec folgten dritte Plätze auf den 800 m in 3:02,96 min und 400 m in 81,59 sec. Zur 4x1-Runde-Staffel (etwa 750 m) der W40 mussten neben Ute und Andrea auch Heide Heß und Claudia Sehring als weitere Hallen-Newcomerin ran. Trainer Heinz Heitzenröder, der letzten Sommer mit dem Aufbau dieser Staffel begonnen hat, stellte das „Mädelsteam“ hervorragend ein und konnte nach 2:09,51 min zum dritten Platz gratulieren.

Sonntag war auch Titelverteidigungstag, und zwar für Heinz Heitzenröder in der M60 und

Klaus Hofmann in der M55 auf der 800-m-Strecke. Im Lauf der M60/65 klärten sich die Kräfteverhältnisse rasch. Nach der ersten Runde hatte Heinz Heitzenröder bereits 15 m Vorsprung und baute diesen, obwohl locker „nach Hause laufend“, kontinuierlich aus. Die Uhr blieb bei 2:35,02 min stehen. Peter Hille, eigentlich schon M65-er, hatte ebenfalls in der M60 gemeldet und sicherte sich nach 2:53,94 min den dritten Platz. Das Rennen in der M50/55 war taktisch bestimmt und anfangs etwas verbummelt. Klaus Hofmann hielt sich drei Runden lang im Führungstrio an übersichtlicher zweiter oder dritter Position auf, bevor er sich mit einem entschlossenen Antritt „aus dem Staub“ machte und in 2:27,35 min erneut Hessenmeister wurde. Etwas ruhiger ließ es nach der Belastungen des Vortags Wolfgang Heß angehen, er schloss die 800 m nach 2:45,40 auf Platz 6 ab.

Für den „TuS-Achter“ ging damit ein erlebnis- und erfolgreiches Meisterschaftswochenende zu Ende. Nun kann als Nächstes die Cross-Saison kommen. kh



Dream-Team

„Frühjahrslauf“ in Groß-Gerau

Frühjahrslauf nennt sich der traditionelle Zehn-Kilometer-Lauf, der stets am Faschingssamstag im Groß-Gerauer Wald ausgetragen wird. Von dieser Jahreszeit war zwar am 5. Februar noch nichts zu spüren, aber trotzdem herrschten bei strahlendem Sonnenschein optimale Laufbedingungen. Obwohl der vierte Lauf der Jügesheimer Winterlaufserie parallel ausgetragen wurde, standen weit über 400 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie. Somit waren die Podiumsplätze Griesheimer Athleten auch dünn gesät, nichtsdestotrotz gab es im Ziel überwiegend zufriedene Gesichter.

Schnellster TuS'ler war Michael Obst, der nach sich nach verletzungsbedingter Pause eindrucksvoll zurückmeldete (5.M35, 34:59). Gerd Geisenhof kam mit einer Laufzeit von 36:41 auf einen guten sechsten Platz in der M40, gefolgt von Jörg Barion mit 37:14 und Rang fünf der M45. Thomas Zöller und Volker Sehring freuten sich jeweils über die Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung (37:37, 11.M40; 41:12, 29.M40). Einen der wenigen Podiumsplätze ergatterte Klaus Hofmann als Dritter der M55 (41:01); Wolfgang Heß wurde in dieser Altersklasse Sechster (43:34), Rudolf Walter Zehnter (44:43). Am weitesten vorn platziert war Kurt Wührer, der nach langer Wettkampfpause erstmalig in der M75 antrat und dort auf Anhieb Rang zwei belegte (53:38). Vervollständigt wurden die Ergebnisse der Männer und Senioren von Marco Hunte, Adrian Weisensee und Dr. Anselm Kratochwil (40:39, 24.M40; 43:45, 18.MHK; 49:12, 27.M50).

Schnellste Frau im Trikot des TuS war Ute Diefenbach, die nach 46:35 die Ziellinie überquerte (8:W45). Ulrike Seifert, die in den vergangenen Monaten mit einigen Erkrankungen zu kämpfen hatte, folgte kurz darauf in 46:49 (10.W35). Einen sehr guten dritten Platz erlief Heide Heß in der W50 (48:39). In der W40 wurde Andrea Jung Sechste und Claudia Sehring 13. (47:00; 57:21).

Nur zwei Athleten des TuS Griesheim nahmen am letzten der vier Zehn-Kilometer-Läufe in Jügesheim teil: Jan Daniels und Johannes Schafhausen, die in ihren Altersklassen auf die Plätze 14 und 51 kamen (38:31; 46:18). In der Gesamtwertung, in der die drei besten Läufe gewertet werden, wurde Jan Daniels sogar Vierter; Johannes Schafhausen 17.; knapp

hinter Uwe Illig, der auf den letzten Lauf verzichtet hatte, sich aber trotzdem über Rang 15 in der stark besetzten M35 freuen durfte.

Ebenfalls am 5.2. nicht am Start waren Markus Müller und Angela Ngamkam; wegen ihrer Vorleistungen kamen sie jedoch ebenfalls als 13. der M40 und Vierte der W35 in die Serienwertung. lei



Nein, er hat nicht die Sportart gewechselt, nur die Altersklasse: **M 75 !! Respekt** und weiter so Kurt.

Crosslauf in Wolfskehlen

Einer der ältesten Crossläufe der Umgebung fand am 20.2. seine jährliche Neuauflage. Je nach Altersklasse waren mehrere Runden zurückzulegen. Der Streckenverlauf war durch den Schneefall noch anspruchsvoller als in den Vorjahren; zum mehrfach zu erklimmenden Hügel am Rand von Wolfskehlen kam noch aufgeweichter und rutschiger Untergrund. Für die Mühen wurden die zahlreichen Aktiven mit strahlendem Sonnenschein entschädigt.



Mannschaftssieger beim Schnee-Cross in Wolfskehlen

Nach zum Glück relativ kurzer Verletzungspause zeigte sich Michael Obst wieder in alter Stärke und belegte im Lauf der Männer und jüngeren Senioren über 7600 Meter Platz zwei der M35 (27:56). Für die „älteren Herren“, d.h. ab Altersklasse M40 stand ein Lauf über 6100 Meter auf dem Programm. In der M40 gab es einen weiteren zweiten Platz für den TuS Griesheim durch Gunnar Gölzenleuchter, sowie Rang fünf für Thomas Zöllner (22:59; 24:15). Einen weiteren Podiumsplatz erreichte Klaus Hofmann als Dritter der M55 (25:15).

Einzig weibliche, aber dafür umso erfolgreichere Teilnehmerin vom TuS war Alexandra Veit. Im Feld der Frauen, das 3100 Meter zurückzulegen hatte, ließ sie alle Konkurrentinnen hinter sich und gewann mit der für die schwierige Strecke hervorragenden Laufzeit von 11:42.

Bereits in der Vorwoche hatte der Mörfelder Halbmarathon stattgefunden, bei dem sich einige TuS-Athleten gut in Szene setzen konnten. Kurt Wührer gewann die M75; Thomas Zöllner kam als Siebter der M40 ins Ziel (2:01:49; 1:24:29). In der männlichen Hauptklasse belegte Jan Daniels mit 1:47:06 Rang 15.

lei

Laufveranstaltungen

Meisterschaften:

5.3. Hessische Crossmeisterschaften in Trebur

13.3. Regionale Crossmeisterschaften in Roßdorf

Weitere Läufe: (Auswahl)

6.3. City-Halbmarathon in Frankfurt (bereits über 2.850 Teilnehmer vorangemeldet, aber erst 4 TuS`ler)

13.3. (etwas für unsere Bergziegen), Auf die-Platte-fertig-los, Wiesbaden 8,1km mit 420 HM

19.3. CITY-LAUF

20.3. Eschollbrücken 25 oder 50 km (auf geht`s, der Damm ruft)

28.3. Osterlauf in Jügesheim über 25 km

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. Stadtlaf in Ober-Ramstadt 7/11 km ebenfalls Fila-Lang-Lauf Cup Veranstaltung

Sportlerehrung

Die Sportlerehrung der Meister war am Sonntag, den 13. Februar im Haus Waldeck.

Herzlichen Glückwunsch!

Und hier noch mal die Meister auf einem Blick:

Die Meister 2004: Aktive und Senioren/Seniorinnen

Hessische Meisterschaften:

- 1. Ute Diefenbach (W45) 800 m (Halle)
- 1. Heinz Heitzenröder (M60) 800 m (Halle)
- 1. Heinz Heitzenröder (M60) 1500 m
- 1. Klaus Hofmann (M55) 800 m (Halle)
- 1. Hille/Scheutzwow/Heitzenröder 3x1000m-Staffel M60/65
- 2. Ute Diefenbach (W45) 400 m (Halle)
- 2. Heinz Heitzenröder (M60) 800 m
- 2. Heide Heß (W50) 400 m (Halle)
- 2. Heide Heß (W50) 800 m (Halle)
- 2. Klaus Hofmann (M55) 800 m
- 2. Sabbas Karypidis (M65) Marathon
- 2. Jung/Hinz/Heß/Diefenbach 4x400-m-Staffel W40/45
- 3. Ute Diefenbach (W45) 600 m (Halle)
- 3. Ute Diefenbach (W45) 200 m (Halle)
- 3. Wolfgang Heß (M50) 800 m (Halle)
- 3. Sabbas Karypidis (M65) 800 m M65 (Halle)
- 3. Bauer/Reershemius/M.Heß 3x800-m-Staffel Frauen

Meister der Region Hessen Süd:

- Heide Heß (W50) Cross Mittelstrecke
- Klaus Hofmann (M55) Cross Langstrecke
- Sabbas Karypidis (M65) Marathon
- Gesa Körner (WHK) Cross Mittelstrecke Frauen
- Lothar Leder (M30) Halbmarathon
- Edmund Mühlhans (M70) Cross Langstrecke
- Wiebe Reershemius (WJUN) Cross Mittelstrecke
- Ulrike Seifert (W35) Cross Mittelstrecke
- Kurt Wührer (M70) Marathon
- Diefenbach/Jung/Hinz Cross Mittelstrecke W40/45

Kreismeister:

- Tobias Dehmer (MJUN) 3000 m
- Ute Diefenbach (W45) Cross Langstrecke
- Heinz Heitzenröder (M60) 3000 m
- Stephan Herbert (M35) 10000 m
- Heide Heß (W50) 3000 m
- Wolfgang Heß (M50) Cross Langstrecke
- Wolfgang Heß (M50) 3000 m
- Inge Hinz (W45) 3000 m
- Klaus Hofmann (M55) Cross Langstrecke
- Andrea Jung (W40) 3000 m
- Rainer Jokisch (M45) 3000 m
- Sabbas Karypidis (M65) Marathon
- Lothar Leder (M30) Halbmarathon
- Edmund Mühlhans (M70) Cross Langstrecke
- Edmund Mühlhans (M70) 10000 m
- Michael Obst (M30) Cross Langstrecke
- Horst Reichel (MHK) Cross Langstrecke Männer
- Kurt Wührer (M70) Marathon
- Thomas Zöllner (M40) 10000 m
- Reichel/Mayerle/Buckenlei Cross Langstrecke Mannsch
- Geisenhof/Zöllner/Leistner Cross Langstrecke M40/45
- Hofmann/Seipel/Heß Cross Langstrecke M50/55
- Jung/Diefenbach/Hinz Cross Langstrecke W40/45
- Jung/Geisenhof/Zöllner 3x1000-m-Staffel M40/45

Rejjali/Heß/Hofmann 3x1000-m-Staffel M50/55
 Starck/Geisenhof/Hunte/Leistner 4x1500Staffel M40/45
 Heitzenröder/Scheutzow/Harthun/Mühlhans
 4x1500-m-Staffel M60/65
 Jung/Diefenbach/Hinz Cross Mittelstrecke W40/45
 Jung/Hinz/H.Heß/Diefenbach 4x400-m-Staffel W40/45
 Seifert/Ebeling/Linné 3x800-m-Staffel W30/35



(c) Agentur JoBerG

Dieses Meisterbild stellte uns
 freundlicherweise die Agentur JoBerG
 zur Verfügung.

Agentur JoBerG
 Texte - Fotos - Public-Relations

64347 Griesheim Mozartstraße 40
 0 61 55 / 88 05 39



In Sachen
 Statistik
 unterwegs.

Klaus
 Danke für die
 akribische
 Kleinarbeit

Die

TUS
Bestenliste
2004

findet ihr unter:

[www.tus-
 griesheim.de](http://www.tus-griesheim.de)

DENKT DARAN:

KOPF GESUCHT

Bitte sendet mir euer Bildmaterial:

mail@zoeller-griesheim.de

