

# TuS-Läufer

Die **TuS-Läufer** freuen sich auf das

## Trainingslager

Das diesjährige Trainingslager findet in Güttersbach im Odenwald statt.

Hotel Schönblick heißt die Herberge.

Termine :

01.05. – 08.05.

04.05. – 08.05.

Kurzentschlossene Meldungen bitte an:

[gunold.schlappner@web.de](mailto:gunold.schlappner@web.de)

Viel Spaß.

## Citylauf- Nachlese

### Schillerschule räumt ab – im Wettbewerb für Schulklassen beim Griesheimer Citylauf

Ferienende - spätestens am Wochenende sind die Griesheimer Schülerinnen und Schüler aus den Osterferien zurückgekehrt und drücken nun wieder die Schulbänke. Fünf Klassen der Schillerschule sind es, die am Montag noch einmal besonders an den Griesheimer Citylauf vor den Osterferien erinnert wurden. Die Preise im beliebten Wettbewerb für Schulklassen um den MERCK-Schulklassenpreis wurden überreicht.

Erinnern wir uns - Bürgermeister Norbert Leber gab am 19. März als Schirmherr der Veranstaltung persönlich den Startschuss für die Schülerläufe. Danach wuselten über 600 Schülerinnen und Schüler von zahlreichen Zuschauern angefeuert durch die Straßen rund um den Griesheimer Marktplatz - so viel wie noch nie in 17 Citylaufjahren. Kann man noch deutlicher zeigen, welcher Beliebtheit sich der Citylauf bei den Schülern erfreut?



Wie die Geschichte des Griesheimer Citylaufs im Jahr 1989 begann, liest sich in der Presse vom September 1989 unter der Überschrift „Eine Attraktion für unsere Stadt“ so: „Im Rahmen des diesjährigen Griesheimer City-Festes am 2. September wird als besondere Attraktion und absolute Novität der 1. Griesheimer City-Lauf durchgeführt. Die Anregung zu dieser Veranstaltung ist Herrn Moog zu verdanken, der mit dieser Initiative einen sportlichen Trend aufgreift, Langstreckenlauf-Wettkämpfe vermehrt in Innenstädte zu verlegen.“

Karl-Heinz Moog, damals Lehrer an der Gerhart-Hauptmann-Schule und Abteilungsleiter der TuS-Leichtathletik, zählt auch heute noch zum Organisationsteam des Laufs.



Initiator

Karl-Heinz

Moog

Zurück zur Gegenwart - in diesem Jahr beteiligten sich 49 Schulklassen der Schillerschule, Conrad-Mierendorff-Schule, Friedrich-Ebert-Schule, Gerhart-Hauptmann-Schule und sogar eine Klasse der Darmstädter Lichtenbergschule. Viele Kinder liefen bereits in ihren neuen blauen Citylauf-T-Shirts, die im Startgeld inbegriffen sind.

Bei der Schulklassenwertung steht bewusst nicht die Laufzeit im Vordergrund, sondern der Teamgedanke - es gewinnt diejenige Klasse, die am vollzähligsten das Ziel der 1800 Meter langen Laufstrecke erreicht. Das eröffnet gleiche Chancen für alle Schulklassen, und dementsprechend hart umkämpft ist der Wettbewerb schon seit Jahren.



Top Five der Schillerschule

Drei Klassen der Schillerschule schafften in diesem Jahr das Kunststück, in voller Stärke anzutreten - die 2c mit Klassenlehrerin Frau Seiffert, die 2b von Herrn Howlett und die 1c von Frau Schul-Täufer. Das ist nur zu schaffen mit viel Engagement und Motivationskunst der Klassenlehrer, gepaart mit ein wenig Glück (z.B. kein Ausfall wegen Krankheit).

Das Organisationskomitee setzte die drei Klassen gemeinsam auf Platz Eins und belohnte sie mit demselben Preisgeld von jeweils 70 Euro für die Klassenkasse. Gemeinsam auf den vierten Preisrang kamen die Klasse 2d (Kagel) und 4d (Zickler) der Schillerschule, bei denen jeweils nur ein einziger Schüler oder eine Schülerin fehlte.

Die Veranstalter freuen sich über die große Resonanz, danken für das Verständnis der Anwohner und bedanken sich für die Unterstützung der Stadt Griesheim. Sie freuen sich mit der Schillerschule über deren Erfolge und sind gespannt, ob es im nächsten Frühjahr den anderen Schulen gelingt, in den Kampf um die ersten fünf Plätze einzugreifen.  
kh



Glückliche Kinder

## Staffelabend



Auf  
die  
Plätze,  
**FERTIG**  
und....

### .....ACHTUNG:

Am 10. Mai wird unsere Tartanbahn wieder Höchstleistungen ertragen müssen.

Mittlerweile zum 13. mal führen wir den beliebten Staffelabend durch.

Das diesjährige Motto für uns **TuS-Läufer** und lautet:

### Helfen und Laufen!

Hier ein paar Anregungen:



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



Kuchen backen und verkaufen



Schuhe  
schnüren  
und  
laufen,  
  
aber das  
Hölzchen  
nicht  
vergessen



Helfen kann so einen RIESEN-SPAß machen



Professionelle  
Betreuung



...oder als Zeitnehmer (in) im Einsatz

## Wettkämpfe

### Zehn und 25 Kilometer in Seligenstadt

Schon zum 26. Mal wurde am 3. April in Seligenstadt der Mainuferlauf ausgetragen. Sowohl reine Hobbyläufer als auch ambitionierte Athleten konnten bei herrlichem Frühlingswetter zwischen zehn und 25 Kilometer Laufstrecke wählen. Auf der kürzeren Distanz lief Triathlet Lothar Leder nach längerer Wettkampfabstinenz als Dritter des Gesamteinlaufs und seiner Altersklasse M30 ins Ziel (34:07). Ebenfalls in der M30 am Start war Ulrich Buckelei und kam mit 39:32 auf Rang sechs. Auf den gleichen Platz kam Dr. Rudolf Ziegler in der M50 (42:29). Einzige Griesheimer Tagessiegerin war Heidi Mezger-Anders, die die W55 mit einer Laufzeit von 51:55

gewann. Kurz vor ihr kam Manuela Östreich als Siebte der W30 ins Ziel (51:29).



Im Namen der Rose

Vier Athleten des TuS Griesheim entschieden sich für die längere Strecke; zwei fanden sich prompt auf dem Podium wieder: Petra Kroon und Angela Ngamkam belegten in der W35 die Plätze zwei und drei (1:59:49; 2:07:02). Schnellster Griesheimer war Thomas Zöllner mit einer Laufzeit von 1:43:49 und Rang sechs der M40, gefolgt von Felix Brüll als Sechster der M50 (1:55:18). lei

### Hessische Halbmarathon-Meisterschaften

#### Michael Obst erneut mit Bestzeit

Leider nur einen Teilnehmer schickte der TuS Griesheim zu den Hessischen Halbmarathon-Meisterschaften, die am 17.4. in Giessen ausgetragen wurden. Eine Fünf-Kilometer-Runde musste viermal durchlaufen werden, auf der ein recht heftiger Wind den Athleten erheblich zu schaffen machte.

Umso höher ist das Ergebnis von Michael Obst zu bewerten, der als Elfter des Gesamtfeldes ins Ziel kam und damit Dritter der M35 wurde. Seine Laufzeit von 1:13:51 bedeutete eine Verbesserung seiner persönlichen Bestzeit um fast eine Minute.

Am gleichen Tag fand in Würzburg der fünfte iWelt-Marathon statt. Auch hier stand neben der klassischen Distanz auch ein Halbmarathon auf dem Programm. Für 42,195 Kilometer entschied sich Gunold Schlappner, der in der M45 auf Rang 20 lief (3:06:52). Claudia und Lutz Riemenschneider legten die Hälfte zurück und belegten in ihren Altersklassen W und M40 die Plätze 18 und 38 (1:46:31; 1:32:30). Die beste Platzierung erreichte Stefanie Tänzler: sie wurde Sechste der Hauptklasse (1:43:15). lei

## Laufberichte

### So'n Läuferchen am Morgen ist schöner als Sex!

Aus der Feder unserer „Ultra-Frau“ Angela Ngamkam stammt die nachstehende Story. Großes hat sie vor in diesem Jahr - der Deutschlandlauf 2005 im September ist DAS Ziel. 1200 km in 17 Tagen einmal schräg durch Deutschland von Kap Arkona auf Rügen nach Lörrach. Mehr im Internet auf <http://www.deutschlandlauf.com>.

Die 39 Jahre junge „Angie“ hat aber auch schon Großes hinter sich - unter anderem den Marathon des Sables in der marokkanischen Sahara (ca. 230 km in 6 Etappen, siehe Bild) sowie im letzten Jahr den Yukon Arctic Ultra in Kanadas tiefstem Winter (100 Meilen auf Schnee und mit der Pulka (dem Gepäckschlitten) im Schlepptau auf einer Teilstrecke des berühmten Yukon Quest-Hundeschlittenrennens).



Marathon  
des  
Sables

Logisch, dass das gesamte Training jetzt schon allein auf das Ziel Deutschlandlauf ausgerichtet ist...

Dass Ultra-Training nicht langweilig und bierernst sein muss, sondern äußerst kurzweilig und bierlustig sein kann, beweist ihr folgender Bericht vom Rothaarsteiglauf an Ostern. Der Lauf über 100 Meilen (161 km) in drei Tagesetappen war privat für etwa 10 Teilnehmer organisiert. Er war kein Wettkampf, sondern diente als unmittelbare Vorbereitung und zum Streckekennenlernen für den „richtigen“ 100-Meilen-Lauf (am Stück!) auf dem Rothaarsteig am 23. April. Viel Erfolg! <klaus hofmann>

### 3 Tage auf dem Rothaarsteig

162 Kilometer mit Tempos, Bierdeckeln und Toipapstreifen in der Hüfttasche.

Nein Sigi, nicht als Kruzifix und Knoblauchersatz gegen Sabines Pestilenz, sondern als Schmierzettel dienlich, um meine Notizen zu all euren Sprüchen aufzunehmen.

Doch der Reihe nach:

Als Steppenhuhn und regelmäßiger Leser aller, na ja, fast aller Artikel dort, habe ich selbstverständlich den Bericht vom letztjährigen Rothaarsteiglauf gelesen. Als nun in Stein die Rede auf den Lauf kam, waren das erste, das mir dazu einfiel, die Sprüche, die Sigi als Einschübe gekennzeichnet hatte:

„den Step will ich morgen mal sehen“ – Conny: „na dann schau' doch ins Auto“, war der eine, an den ich mich erinnerte, der andere:

Hans-Dieter: „hatte der Stephan nicht mal ‚nen Schwanz?“ Kerstin: „wieso, den hat er doch immer noch“. Recht erstaunlich, welche Szenen einem so in der Erinnerung bleiben....

Jetzt versuche ich, mit Muskelkater in der Kauleiste, zwei neuen Lachfalten und einem Hyroglyphenübersetzer aus all den, während des Laufens bekitzelten Papierfetzchen, einen zusammenhängenden Text stricken. Diese Tee- und schweißverschmierten Schnipsel lassen mich noch einmal in dieses wunderschöne Wochenende eintauchen.

Donnerstag:

Treffen bei Mattin, „briefing“, trinken, Lachen, trinken, Erfahrungsaustausch, trinken..... anschließend geschlossener Überfall auf die örtliche Pizzeria, die uns vorsorglich einen separaten Raum zuweist. Nach dem weiteren zweiten Bier wird recht schnell klar, dass es hier nicht ausschließlich ums Laufen geht. An den Rückweg erinnere ich mich nur dunkel, dafür umso deutlicher an den folgenden Morgen.

Freitag:

Der erste Lauftag beginnt mit unsäglichen Kopfschmerzen. Aus Mattins Küche dringt herzhaftes Gelächter durch die Watte um meinen Kopf, einer nach dem anderen schaut wenig mitfühlend in mein Zimmer, von Frühstück, Kaffee, Späßen bekomme ich nichts mit, einzig Sigi Osterei, das roch, wie ich mich fühlte. Irgendwann, ich weiß nicht wie, ums Abendessen erleichtert, stehe ich mit den anderen in Brilon auf dem Markplatz, es ist kalt und auf Mattins unspektakuläres „los“, traben wir an. Die Zeit verfliegt, vom Weg bekomme ich kaum etwas mit, doch die Kopfschmerzen sind nach wenigen Minuten wie nie gewesen. Sauerländer Luft eben!

Die erste Verpflegung kommt, die zweite... Sabine strahlt mich an und empfängt mich mit der Neuigkeit: „ich kann schon wieder pupsen, ohne dass es flüssig kommt.“ Zentrales Thema der drei Tage: Sabines Pestilenz, die sich bereits an der zweiten Verpflegung auf Step ausgebreitet hat, der nun somit den Rest des Tages dort verbringt, wo ihn eh alle suchen. In Sigis „Bus.“ Nach 2:33 Laufzeit – ich schaue extra auf die Uhr, um es hier im Bericht zu dokumentieren - Schnee. Mattin versprach uns etwa 200 Meter davon. Wie schön! Ein bisschen alt vielleicht das Zeug und immer wieder Schlamm, Pfützen in Teichformat, Matsch. Berufener Mund – Simone – kommentiert die Strecke: „Spartathlon für Arme“ – man sind wir alle stolz :-). Irgendwo kurz vor Winterberg mündet der Sumpf dann wieder auf einen geteerten Weg, an dem wir auf eine Gruppe entgegenkommender Wanderer treffen, die uns Schmutzfinken belustigt betrachten. Grinst nur ihr Wanderer, auch für euch gilt ab jetzt: „Asphalt war gestern.....“.

Sigi hat tagsüber das Hungergefühl mit Kaffee abgetötet, sich diszipliniert und sich nicht an der Verpflegung vergriffen – teilt er uns abends mit. Stimmt, es war immer etwas da, trotzdem sind wir unendlich hungrig. Und Sigi vornweg!

In der Pizzeria dann habe ich das zweifelhafte Vergnügen, Peter H<sub>2</sub>O gegenüber zu sitzen. Ich kann kaum essen vor lachen. Er gibt die schönsten Schoten zum besten. Dass er immer wieder die Ortseingangsschildwertung gegen Step verliert kommentiert er mit den Worten, er sei zwar schnell wie eine Gazelle, doch laut wie ein Elefant, was Isy immer wieder die Chance gibt, einige Sekunden eher loszusprinten.

Er erzählt von einem Tanzkurs, gemeinsam besucht mit seiner Frau Ellen, wo bei einem Ball das Lehrerpaaar im leeren Saal, umringt von allen Schülern, beschwingte Runden dreht, bis, tja, bis dem weit zurückgelegten Kopf der Dame, die im Arm des Tänzers liegt, von allen bewundert..... eine Säule im Wege steht.....

Peter an Ellen gewandt: „frag' ihn doch mal, ob er nicht mal mit Dir tanzt.“

Gemütliches ausgehen zurück zur Übernachtung im Schullandheim Winterberg, wo ich ein 2er-Zimmer mit Simone teile. Juchhu, ein wenig Ruhe heute Nacht, das gibt mir die Chance, den fehlenden Schlaf von gestern aufzuholen. Tja, Irrtum.....

Samstag:

das Tagesthema kommt heut' von Isy: „ein Lauf am morgen ist schöner als Sex“ „ich weiß ja nicht, was Du für Sex hast“ – Conny.

Die gestrigen 4 Stunden Schnee, Schlamm und/oder Matsch setzen sich nahtlos fort, doch Läufer sind ja bekanntlich Optimisten und gewinnen jeder Situation etwas positives ab: „so langsam läuft der Schnee wieder in die Schuhe. Ich dachte schon, ich werde gar nicht mehr wach“ – Isy.

...„kommen bei Dir jetzt Frühlingsgefühle hoch?“ – irgendwer an Peter H<sub>2</sub>O, als der sich an der ersten Verpflegung die kurzen

(die ganz kurzen!) Hosen anzieht. Sigi, der die Szene betrachtet: „nee, noch nicht“.

Beim umkurven der Pfützen und Schlammflöcher versuchen wir meist in einer Reihe zu bleiben. Jeder tritt in die Tapsen des Vordermanns – wenn der irgendwo einbricht ist es dann allerdings auch meist zu spät – dabei fällt mir auf, dass Peter der geübteste Sumpflochumgeher zu sein scheint, ganz im Gegensatz zu Isy, der die jeweils tiefste Stelle findet. Später dann, ich lauf schon eine ganze Weile hinter Peter her, genieß' den kurzbeholdenen Anblick und empfehl' Step es mir nachzutun und hinter Peter her zu laufen (da hier die trockensten Stellen seien) antwortet Step: „nee, lieber nasse Füße, als ne nasse Hose“.

Es ist herrlich über die Wurzeln zu springen oder stolpern, je nach Verfassung und fortschreitender Streckenlänge und die Zeit verfliegt schon wieder.

Eine einzige Schnee-, Matsch- und Sumpffreie Stelle an die ich mich erinnere, wird mit großer Begeisterung begrüßt und bei diesem etwa 500 Meter langen Abschnitt überlegen wir, ob wir nicht hier einige Male auf und ab laufen wollen. Kurz vor Ende des Tages bemerkt Isy: „heute abend halten zwei Mann den Mattin fest und ich stopf' ihm die 200 Meter Schnee in den Hals!“

Friedens-, Somborn-, Ferndorfquelle lese ich jetzt in der Streckenbeschreibung, immerhin an den Rhein-Weser-Turm erinnere ich mich, da war der Weg kurzfristig irgendwo zu Ende, jedoch, ich war zu sehr abgelenkt, um wahrzunehmen, wo wir eigentlich waren.... (nee, nicht nur durch Peters Hose!)

Alle ~10km beim Cosimobil versuchen wir (erfolgreich!) den Step von Tabak und Beifahrersitz abzulenken und himself läuft tatsächlich die zweite Etappe komplett durch! Inzwischen haben sich allerdings einige andere den Virus eingefangen, so dass das Sigimobil immer besetzt ist.

Die Gruppe dröselte sich im Verlauf der einzelnen Etappen immer wieder etwas auf, die schnelleren dürfen somit zum Ausgleich an den Verpflegungspunkten ein wenig frieren. Da ich den – O-Ton Mattin an eine

Gruppe Wanderer gewandt, die uns den Weg frei machen, als er ein Stückchen mit uns läuft: „das sind die Letzen“ – angehöre, fehlen mir leider die erfrischenden Kommentare von Simone. Jedoch scheint „laufen“ nicht ihr Lieblingsthema zu sein....

Die letzten 4 Kilometer geht's halbwegs im freien Fall runter nach Heinsberg – Isy redet sich ein, wir hätten noch eine Chance Simone einzuholen, jedoch, sie kommt uns mit Handtuch umwickelt entgegen, als wir im Matratzenquartier einfallen. Nach dem Abendessen klingt der Abend in der Kellerbar – auf dem Tisch liegt eine riesen Tafel Schokolade, die Simone beim Eintreten mit: „boah, die hab' ich noch gar nicht gesehen“ begrüßt. „ja, guck' noch mal kurz hin“... (Isy) – der Rucksackherberge laaaange aus und ich weiß gar nicht, ob ich mehr geraucht oder ges... habe.....

Sonntag, Rucksackherberge, dritte Nacht: Ich werde den Verdacht am Morgen nicht los, dass es den anderen genauso geht wie mir: ich bin wach, aber solange sich keiner rührt, riskiere ich kein Auge, stelle mich schlafend und genieße den Halbdusel. Das jähe Ende erscheint in Gestalt von Sigi: die Tür fliegt auf „TÄTERÄTÄÄÄÄ, ....“

Frühstück, das Radio verkündet: „strahlender Himmel, wolkenverhangen...“, Start. Heute kommt die „lange“ Etappe :-), doch der Tag rennt nur so davon. Wo waren wir eigentlich? Ederquelle, Sieg- und Ilm-, Lahn- Ilsen- und Dillquelle lese ich (echt? Haben wir die alle gesehen? wo bin ich denn dann gewesen? mit den Gedanken bei... "nur weg von der Kloschlüssel...". Oder so.....)

Erinnerlich sind mir die Versorgungspunkte, wo immer wieder alle zusammen stehen und über das zentrale Thema dieser Laufreise: die natürliche Entsorgung des vorangegangenen Essens in die verschiedenen Richtungen und Sigis Bierdeckelmethode zum Säubern, lachen. An irgendeiner Quelle war ein Teich, an dem wir Frösche beim ... beobachtet haben. Klar,

die wissen ja auch nicht, dass ein Läuferchen am Morgen besser ist!

Einzigster Dämpfer für mich in diesen drei Tagen war, dass es Sigi am Abend in Dillenburg so schlecht ging, dass Cosis abreisten :-)

Beim Italiener habt ihr gefehlt! Wo doch Conny nach Fernet immer lächelt :-). ....(da gab's nur noch „Mattins“) und irgendwie war's in der sich anschließenden Kneipe (der Irish Pub hatte in diesem Jahr vorsorglich geschlossen) auch nicht mehr so schön.

Doch trotz Pestilenz und Krötendreck: schöner kann Urlaub nicht mehr sein, DANKE an alle, die daran Schuld sind! also alle!

DAS ist Urlaub, Erholung oder wie Ilona sagt: Wellness.

Ich habe noch nie eine so tolle Truppe erlebt. Und das macht süchtig ☺  
Es steht zu befürchten, dass ich wieder komme. <Angela Ngamkam>



Einfach  
nur  
ULTRA

### Angela Ngamkam beim First Rothaar Hundred - Rothaarsteig NonStop 162 km

100 Meilen, eine solch lange Strecke legte bisher noch kein TuS-Läufer am Stück zurück. Angela Ngamkam hat es mit Bravour geschafft, wie der kurze erste Bericht des Lauforganisators Mattin Becker unter [www.steppenhahn.de](http://www.steppenhahn.de) zeigt. kh

Bericht von Mattin Becker:

am 23.04. startete der von mattin becker (bergheim) erstmals organisierte rothaarsteig - NonStop - lauf. der 154 km lange wanderweg von brilon nach dillenburg wurde mit einigen zusätzlichen kilometern auf 162 km, somit 100 klassische meilen, aufgestockt.

gestartet wurde bei kühlen temperaturen am samstag (23.4.) morgens um 06.00h auf dem marktplatz in brilon.

über winterberg, schmalleberg, heinsberg, lützel, lahnquelle, hainchen, war bei besten äußeren bedingungen dillenburg das ziel.

bestens versorgt durch ihre begleiter-teams erreichten simone stegmaier (berlin) und hans-dieter weisshaar (kassel) nach nur 23:40h als erste gemeinsam das ziel der mit über 3000 positiven höhenmetern nicht gerade leichten strecke. conny bullig (hilden) und angela ngamkam (frankfurt) folgten nach 25:45h, stephan hloucal (erfurt) mit huskie laika nach 26:34h. hubertus richter (erfurt) musste mit knieproblemen nach 9:50h und 73km den lauf quittieren, mattin becker (bergheim) mit blasen nach 15:03h und gelaufenen 105km.

Habt Ihr auch so tolle Laufberichte, dann her damit.

[mail@zoeller-griesheim.de](mailto:mail@zoeller-griesheim.de)

## Laufveranstaltungen

### Meisterschaften:

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



**Weitere Läufe:** (Auswahl)

- 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
- 2.6. JP Morgan Chase Lauf , Mannschaftsstraßenlauf über 5,6 km durch die Finanzmetropole Frankfurt
- 3.6. Citylauf Aschaffenburg 7,9km
- 4.6. Spargellauf in Lampertheim, Distanzen: 5/10/21,1km
- 5.6. Fila-Lang-Lauf-Cup: Auf zum 13. Tannenberglauf in Seeheim, 10km
- 10.6. Für unsere ULTRAS: Brüder-Grimm-Lauf, 5 Etappen in 3 Tagen, 1.Tag – 14km, 2 Tag – 14 + 17,5km, 3. Tag – 17,5 + 18km
- 11.6. 6 km beim Pfungstädter Stadtlauf
- 12.6. zum 36. mal wird der Melibokuslauf über 20 km gestartet, genau das richtige für die Bergspezialisten, start in Alsbach
- 19.6. Sabbas Lieblingslauf: die 15 km von Taunusstein
- 22.6. Der Stadtlaufklassiker „Cup da Franco“ in der Darmstädter Innenstadt über Treppenpassagen zur Kuppelkirche, 5km mit prächtiger Stimmung
- 25.6. Altheim 21,1km
- 26.6. und wer noch nicht genug hat, Altheim zum zweiten: 10km

Bitte sendet mir eure Bilder und Berichte:

[mail@zoeller-griesheim.de](mailto:mail@zoeller-griesheim.de)



Zeigt her eure Füße,  
zeigt her eure Schuh

© 2005 ThomasZöller