

TuS-Läufer

Aktuell

Straßenlauf in der 35. und letzten Auflage

Wie bereits mehrfach berichtet veranstaltet die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim am 3.10., dem Tag der Deutschen Einheit zum 35. Mal und letzten Mal den Griesheimer Straßenlauf. Daher werden die Anwohner der folgenden Straßen ein letztes Mal um Verständnis und Entgegenkommen gebeten.

Durch folgende Straßen wird gelaufen:

Goethestr. – Gustav-Heinemann-Str. – Eichendorffstr. – Friedhofsweg – Hofmannstr. – Ottostr. – Nordring – Schönweibergasse (ab Nordring) – Weiterstädter-Weg – Gerhart-Hauptmann-Str. – Alter Darmstädter-Weg – Kirschberg + Anliegerstr. – Wilhelm-Leuchner-Str. – Kantstr.



Diese Straßen müssen von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr von allen Autos frei gehalten werden. Zusätzliche Park- und Halteverbotsschilder der Stadt Griesheim werden aufgestellt..

Wer sich die Chance auf eine letzte Teilnahme am Internationalen Griesheimer Straßenlauf nicht entgehen lassen möchte: Nachmeldungen für beide Läufe werden bis jeweils eine Stunde vor den Starts im Meldebüro in der Gerhart-Hauptmann-Schule entgegengenommen. Nach den Läufen freuen sich die Veranstalter, die Aktiven und Zuschauer in der Hegelsberghalle zu Siegerehrung und Tombola begrüßen zu können. Für das leibliche Wohl wird wie in den Vorjahren bestens gesorgt.

lei

Der Vorstand

Hallo liebe Mitglieder,

es geht um die Nachfolgeveranstaltung des Halbmarathons, nämlich dem Lauf beim Zwiebelmarkt.

Hier noch einmal

Zwiebelmarktlaufveranstaltung 2006:

- Startzeit 16.00 Uhr: Zwiebelmeile ca. 7 km) für Erwachsene und Altersklassen
 - Zwiebelmarathon (6x7km) für Betriebsmannschaften, integriert in die Zwiebelmeile (praktisch Mannschaftswertung, gemeinsamer Start)
- Startzeit 15.00 Uhr: Zwiebelmeile kurz (vermessene 5 km) für Jugend, ältere Schülerklassen, Walker und Jederfrau/-mann

- Startzeit 14.15 und 14.40:
Zwiebelstaffel für Griesheimer
Schulklassen – 2 Läufe (Grundschule
1.-4. Klasse, 5. – 8. Klasse) mit 8 x
300m

Die Genehmigungen seitens der Behörden liegen schon vor und wird am Samstag des Zwiebelmarktes 23.9.06 auf der Wilhelm Leuschner Straße zwischen der Schönweibergasse und Jahnstraße, im Zeitrahmen von 14 bis 17 Uhr stattfinden. Horst Schmitt Halle und das Hallenbad stehen uns zur Verfügung. Siegerehrung wird in der Wagenhalle sein.

Durch den Wegfall der Kantine und weniger Absperrungen werden wir Personal sparen können.

Wir vom Vorstand wollen jetzt wissen, ob auch unsere Mitglieder gewillt sind diese neue Veranstaltung durch Helferdienste zu unterstützen.

Durch unsere Veranstaltungen steuern wir einen großen Teil des Abteilungsetats selbst bei und können dadurch Zuschüsse zu Trainingslager, Wettkampfkleidung und Trainingsanzügen gewähren.

Selbstverständlich haben auch unsere Sponsoren ihren Anteil dazu beigetragen. Merck, als unser Hauptsponsor würde uns auch bei der neuen Veranstaltung treu bleiben.

Hier die Fragen an euch, mit der Bitte um Antwort bis zum Wochenende (wichtig, denn die Lauf-Terminbörse zur Anmeldung ist am 6.10.)

Mit freundlichen Grüßen,

im Namen des Vorstandes Heinz
Heitzenröder

Vorankündigung

Straßenlauf in der 35. und letzten Auflage

Zum 35. Mal und letzten Mal veranstaltet die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim am 3.10., dem Tag der Deutschen Einheit den Griesheimer Straßenlauf. Wie bereits berichtet wird es die renommierte Veranstaltung, die schon zahlreiche Athleten von internationalem Format nach Griesheim gelockt hat, nicht mehr geben. Hauptgrund für das Aus waren die massiven Proteste von Anwohnern der Strecke, die im vergangenen Jahr sogar zur Androhung rechtlicher Schritte gegen den Veranstalter geführt hatten. Einer Verlegung des Kurses auf eine wenig attraktive und windanfällige Strecke im Griesheimer Süden wollten die Verantwortlichen des TuS Griesheim jedoch nicht zustimmen.

Somit werden 2005 zum letzten Mal die 21,1 Kilometer in vier Runden durch Griesheim gelaufen. In die Strecke ist wiederum die Zehn-Kilometer-Distanz integriert.

Da keine hohen Preisgelder vorgesehen sind, muss die Veranstaltung ohne afrikanische oder osteuropäische Spitzenathleten auskommen. Dies wurde von den Veranstaltern schon in den vergangenen Jahren so gehandhabt und hat dem Zuspruch von Läuferseite aus keinerlei Abbruch getan. So werden auch 2006 noch einmal rund 1000 Läuferinnen und Läufer in Griesheim erwartet. Anwärter auf den Sieg bei den Männern sind Mario Kröckert vom TSV Bayer 04 Leverkusen und Markus Krepmpchen, der für die LG Bernkastel-Wittlich startet. Ob die mehrfache Siegerin Veronika Ulrich wieder am Start sein wird, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Wer sich die Chance auf eine letzte Teilnahme am Internationalen Griesheimer Straßenlauf nicht entgehen lassen möchte: Nachmeldungen für beide Läufe werden bis jeweils eine Stunde vor den Starts im Meldebüro in der Gerhart-Hauptmann-Schule entgegengenommen. Nach den Läufen freuen sich die Veranstalter, die Aktiven und Zuschauer in der Hegelsberghalle zu Siegerehrung und Tombola begrüßen zu können. Für das leibliche Wohl wird wie in den Vorjahren bestens gesorgt. **lei**

**Schneller als die Feuerwehr...
 Läufe in Erzhausen, Elmshausen
 und Oberbrechen
 Michael Obst siegt beim
 Hohberglauf
 Thomas Zöller gewinnt die M40 bei
 den Deutschen
 Feuerwehrmeisterschaften**

„Ich bin Deutscher Meister... Deutscher Meister der Feuerwehr in der AK 40, juchhu - und kann noch gar keine Worte finden.“ So kommentierte Thomas Zöller seinen schönen Erfolg bei den 3. Deutschen Meisterschaften der Feuerwehren im Marathon und Halbmarathon, die vom Deutschen Feuerwehr Verband am Sonntag (11.9.) in Brechen-**Oberbrechen** ausgetragen wurden. Seinen Meistertitel holte Zöller auf der welligen und amtlich vermessenen Halbmarathonstrecke nach 1:26:59 Stunden.

Bereits am Samstag (10.9.) lud der Lauftreff Lautertal zum 12. Lauf „Rund um den **Hohberg**“ ein. Auf schönen Waldwegen mit langen und teilweise sehr giftigen Anstiegen werden Läufe über 11,5 km und 20,3 km angeboten. Michael Obst vom TuS Griesheim startete wie letztes Jahr auf der für den FILA-Cup gewerteten 11,5-km-Strecke - doch anders als im letzten Jahr lief er nach 42:38 Minuten als Gesamtsieger ein. Mit über einer Minute Vorsprung distanzierte er deutlich seine beiden Hauptkonkurrenten Abdel Graine (ASC Darmstadt) und Jens Laumann (TSG Messel), die letztes Jahr noch vor ihm lagen. Im Lauf über 20,3 km finishten Rainer Jokisch nach 1:44:02 Stunden auf Platz 10 der M40 und Dr. Anselm Kratochwil nach 1:52:22 Stunden als Dritter der M50.

In Erzhausen trafen sich am Sonntagnachmittag (11.9.) zu ungewöhnlicher Wettkampfzeit und bei schwülem Nachregenwetter fast 400 Läufer und Läuferinnen zwischen 3 und 73 Jahren beim Heegbachlauf. Der Hauptlauf über 6,4 km verläuft in einer Art Doppel-8 auf Feldwegen entlang des Heegbachs. Schnellster TuS-ler war hier Triathlet Christian Mokros, nach 22:42 Minuten stand er als Gesamtzweiter und

Sieger der männlichen Hauptklasse fest. Zweite Frau und Siegerin der weiblichen Hauptklasse (obwohl gerade erst 17 geworden) wurde seine Triathlon-Kollegin Daniela Sämmler mit 27:08 Minuten. Nach 24:50 Minuten beendete Klaus Hofmann seine Tempolauereinheit mit Rang 2 in der M55. Ebenfalls Platz Zwei erlief sich Ute Diefenbach in der W45 mit 28:15 min. Nur kurz danach sicherte sich Heide Heß im Endspurt den Sieg in ihrer Altersklasse W50 (28:54 Min.). Weiter erfreulich aufwärts zeigt die Formkurve von Neuzugang Astrid Rieks, sie lief nach 33:46 Min. als Fünfte der W40 ins Ziel.



**Nach dem Zieleinlauf beim Erzhäuser
 Heegbachlauf**

v.l.nr.: Astrid Rieks (5./W40), Klaus Hofmann (2./M55), Heide Heß (1./W50), Ute Diefenbach (2./W45)

Auch unser Dr. Rudolf Ziegler war am Wochenende im Wettkampfeinsatz. Im badischen St. Leon-Rot erlief er sich am Sonntag beim 10-km-Golfpark-Straßenlauf mit 44:22 Minuten Rang 10 der M50.

kh

Halbzeit beim Deutschlandlauf - Angela Ngamkam vom TuS auf Platz 2

Zum Favoritenkreis zählte sie sicher nicht - schließlich markiert der Deutschlandlauf 2005 über 17 Tage und 1200 km eine neue Dimension im Läuferleben von Angela Ngamkam. Der Lauf quer durch Deutschland begann am 12. September auf Rügen und endet am 28. September nach 17 Etappen und 1200 Kilometern in Lörrach im Schwarzwald. Gezielte und umfangreiche Vorbereitung auf ein derartiges Unternehmen ist unabdingbar, trotzdem gibt es keine Garantie für das Durchkommen, geschweige denn für ein gutes Abschneiden.

Im Kreis der Ultralangläufer ist der Deutschlandlauf derzeit natürlich das beherrschende Thema. Er hat sicher die härteste erste Laufwoche von allen Etappenrennen, die bis jetzt weltweit ausgetragen wurden.

Nach 7 Etappen und 540 zurückgelegten Kilometern ist bereits ein Viertel der Teilnehmer ausgeschieden. Bei den Frauen musste mit Ute Wollenberg eine Mitfavoritin schon nach der ersten Etappe wegen einer wieder aufgebrochenen alten Verletzung aufgeben. Und nach Etappe 6 war Schluss für die sehr erfahrene Berliner Ultraläuferin Simone Stegmaier, eine ehemalige Kanu-Rennsportlerin.

Um so höher ist die bisherige Leistung von Angela Ngamkam zu bewerten. Nach vorsichtigem Beginn in den ersten Etappen um Platz vier von zehn teilnehmenden Frauen platziert, hat Angela Ngamkam sich nun auf den zweiten Platz vor gelaufen und befindet sich in „Schlagweite“ der Spitzenreiterin, der Amerikanerin Stephanie Ehret. Deren Vorsprung ist von fast 3 Stunden ist vor der Montagetappe (19.9.) auf etwa 30 Minuten zusammengeschnitten. Die letzten drei Etappen hat Ngamkam jeweils mit dem Tagessieg abgeschlossen.

Es wird spannend ...bis 28. September, denn an diesem Tag findet der Deutschlandlauf 2005 mit der 17. Etappe seinen Abschluss in Lörrach im Schwarzwald. Tagesaktuelle Berichte, Ergebnisse und Bilder findet man im Internet unter www.deutschlandlauf.com.
kh



Interwegs in Deutschland

Aktueller Nachtrag vom 29.9.05: Gestern sind sie angekommen: nach langen 1205 Kilometern auf Deutschlands Landstraßen erreichten 2 Läuferinnen und 35 Läufer von ursprünglich 69 Lörrach. Angie hat es leider doch noch erwischt. Bereits mehrere Etappen mit schmerzhaften Shin Splints kämpfend, liess sie es eine Etappe zur Schonung betont ruhig angehen - und wurde wegen Zeitüberschreitung aus dem Rennen genommen. Eine äußerst umstrittene Entscheidung, die viele nicht nachvollziehen konnten und in vergleichbaren Fällen anders gehandhabt wurde. Mehr demnächst in ihrem eigenen Bericht. **kh**

Leichtathletik: Sebastian Dehmer gewinnt Bessunger Stadtteillauf

„Quäl’ Dich, Du Sau!“ Nein, es ist nicht Tour de France, und erst recht nicht läuft da gerade Jan Ullrich durch den Prinz-Emils-Garten. Nein, beim 17. Bessunger Stadtteillauf findet am Samstag der letzte Wettbewerb statt, der über 9,8 Kilometer führt. Eine Strecke, die für den einen oder anderen Läufer definitiv eine Qual darstellt. Nun mag man streiten, ob derartige Anfeuerungen motivierend sind. Michael, dem der Ausspruch galt, quittiert ihn mit einem Lächeln. Einem gequälten Lächeln. Denn er verkörpert nicht gerade einen Läuferfreak. Doch die Teilnahme am Lauf-Evergreen zur Bessunger Kerb ist Ehrensache.



Eide Lapping lief Bestzeit

Bis auf das Jahr 2001, wo man nach den Anschlägen des 11. September auf eine Austragung des Laufes verzichtete, hat der Wettbewerb sich als Institution in der Region etabliert. 2004 verzeichnete Veranstalter TGB Darmstadt einen Teilnehmerrekord, als über 1000 Meldungen eingingen.



Mediterranes Flair in Bessungen

Dass es heuer mit 950 Teilnehmern etwas weniger waren, könnte an einer neuen Regelung der Veranstalter liegen: Erstmals waren für die fünf Schülerläufe keine Nachmeldungen möglich. Das sorgte für Missstimmung an den Meldetischen und Tränen bei Kindern. „Wir müssen das aber konsequent durchziehen“, erklärte Jörg Barbehön. „Wir haben in den letzten Jahren so viel Stress mit den Nachmeldungen gehabt, wir waren da einfach überfordert.“

Einen Familien-Doppelerfolg gab es schließlich im Hauptlauf. Der Deutsche Triathlonmeister Sebastian Dehmer war in 31:16 Minuten eine Klasse für sich und distanzierte dabei seinen Bruder Tobias um 51 Sekunden auf Rang zwei. Dritter wurde Horst Reichel, der in 32:16 den Dreifachsieg der Triathleten des TuS Griesheim perfekt machte. Die Altersklassensieger Dieter Kux (M 40/BSG Merck/37:52), Robert Herdt (M 50/DSW Darmstadt/38:07) sowie Erich Frieske (M 60/Blau-Gelb Darmstadt/38:12) lagen im Ziel noch vor Frauensiegerin Tanja Zehnder (TSV Pfungstadt), die sich in 40:22 klar gegen Julia Weingarten (SF Tria Roßdorf) durchsetzte. Nora Jägemann (ASC Darmstadt) folgte nach 41:38 Minuten als dritte Frau. Karin Risch (TSV Eschollbrücken-Eich) kam nach 41:48 Minuten als Vierte ins Ziel und gewann deutlich die Altersklasse W 50, während ihre Vereinskollegin Hannelore Kirchem in 43:05 Minuten die W 60 für sich entschied.

Markus Philipp aus DE



Es Lapping Bubsche

Und durch die Vereinsbrille gesehen war das noch nicht alles:

Bei den W50 Frauen über 5,4 km gewann Inge Hinz in einer Zeit von 27:58.



Andrea Jung siegte mit einer Zeit von 24:23 min. in der W40.



Beim Nachwuchs gewannen ihre Altersklassen Daniela Sämmler bei der weiblichen Jugend B (22:29),



Margarete Heß bei der weiblichen Jugend A (23:45) sowie Christian Mokros in der männlichen Jugend B (18:55).



Im Hauptlauf, über anspruchsvolle 9.800m, gab es drei weitere Treppchenplätze:

Michael Obst (33:52, M30), Thomas Zöller (37:00, M40) und Axel Seipel (39:14, M50) belegten jeweils die 2. Plätze. tz

Der Frankenstein ruft zum Lindwurmlauf

Am Sonntagmorgen ging es bei mäßigen 11 Grad im Rahmen des Bergturnfestes auf und um den Frankenstein herum. Für die Läufer und Läuferinnen war eine anspruchsvolle, sehr hügelige 10-km-Strecke zu absolvieren.

Auch 3 Tus-ler waren am Start und erreichten mit hervorragenden Zeiten Superplatzierungen. In der M30/35 war Michael Obst mit 37:51 Minuten 3. in seiner Altersklasse. Als Frankensteinneuling erlief sich Ute Diefenbach mit 47:33 Minuten den Sieg in der W40/45. Peter Kraft erzielte mit einer Laufzeit von 55:30 Minuten Platz 10 in der M50/55.

ud



Ortskernläufe in Messel und Berlin

Zum 6. Mal wurde am Samstag (24.9.) in **Messel** ein Lauf über 5 km ausgetragen. Bei sommerlichen Temperaturen mussten 5 Runden durch den alten Ortskern gelaufen werden. Für den TuS wurde die Veranstaltung wieder einmal ein voller Erfolg. Tobias Dehmer holte sich mit einer Zeit von 15:31 Min. den Gesamt- und Altersklassensieg. Zweiter wurde Horst Reichel mit 15:34 Min.

Auch in den Jugendklassen gab es beachtliche Erfolge. In der weiblichen Jugend A holte sich nach 7-monatiger Babypause Carla Steden den Sieg mit 23:45 Min. Christian Mokros gewann die männliche Jugend A mit 16:45 Min. Auch unsere Senioren/Seniorinnen waren wieder schnell und erfolgreich. Hier gab es zwei erste Plätze durch Axel Seipel in der M 55 mit 18:23 Min. und Ute Diefenbach in der W 45 mit 21:40 Minuten, drei zweite Plätze durch Wolfgang Heß in der M 55 mit 18:57



Min. und Heide Heß in der W 50 mit 22:01 Min. sowie Klaus Freiling in der M 65 mit 30:57 Min.

Auch Berlin zelebrierte am gestrigen Sonntag seinen „Ortskernlauf“ - besser und weltweit bekannt als **Berlin-Marathon**. Bei strahlendem Sonnenschein und für viele Läufer etwas zu warmen Temperaturen erreichten 30.355 Marathonis und drei TuS-Marathonis das Ziel ganz in der Nähe des Brandenburger Tors. Nach langer Zeit bestritt Edmund Mühlhans wieder einmal einen Marathon und lief nach 4:26:13 Stunden als 14. der M70 ins Ziel - eine sehr beachtliche Leistung mit 71 Jahren. Für Sabbas Karypidis wurden 3:57:56 Stunden gestoppt, er

erzielte in der M65 den 50. Platz. Nur kurz davor überquerte Rainer Starck (M45) nach 3:54:04 Stunden die Ziellinie.

Bereits am Wochenende davor lief Rudolf Walter in **Karlsruhe** im Rahmen des Baden-Marathons einen Halbmarathon. Mit einer Laufzeit von 1:38:24 Stunden platzierte er sich auf Platz 16 der M55.

ud/kh



Erlebnis Berlin-Marathon 2005

Mehr als 38000 Sportlerinnen und Sportler aus über 100 Nationen - darunter 3 Leichtathleten des TuS Griesheim - hatten sich am Sonntag, den 25. September um 9.00 Uhr in Berlin auf der Straße des 17. Juni zum Start des diesjährigen Berlin-Marathon versammelt. Zu diesem Zeitpunkt herrschten noch angenehme 12 Grad. Für die Mittagszeit waren allerdings Temperaturen um 24 Grad vorhergesagt.

Der Start erfolgte in 3 Blöcken. Rainer Starck (M45) und Sabbas Karypidis (M65) gingen mit dem ersten Startschuss auf die Reise, Edmund Mühlhans (M70) dann ca. 10 Minuten später mit dem zweiten. Bei Kilometer 2,5 verengte sich die Laufbahn auf knapp die Hälfte der vorherigen Breite. Ab hier war es für die im Gewühle steckenden Läuferinnen und Läufer vorerst nicht mehr möglich, das eigene optimale Tempo zu gehen. Den meisten wurde bald klar, dass sie unter diesen Bedingungen ihre

angestrebte Zielzeit wohl nicht erreichen werden.

Und dann wurde es immer wärmer. Es gab genug zu trinken, aber fast nur Leitungswasser. Elektrolytgetränk gab es erst auf der zweiten Streckenhälfte und dort auch nicht an allen Verpflegungsstellen. Ab Kilometer 25 litten dann viele Läuferinnen und Läufer zunehmend an Muskelkrämpfen, was wohl die Folge von Elektrolytmangel war. Trotz aller Strapazen und Schmerzen kämpften sich aber fast alle bis ins Ziel durch.

Von den 3 Mitgliedern des TuS Griesheim erreichte als erster Rainer Starck nach einer Netto-Laufzeit von 3:54:04 Stunden das Ziel. Er hatte ab Kilometer 10 in der Erkenntnis, dass er seine geplante Laufzeit nicht erreichen kann, das Tempo herausgenommen und den Marathon ohne weitere Anstrengungen vollendet. In seiner Altersklasse M45 belegte er unter 3967 Läufern den Platz 1635. Sabbas Karypidis verfehlte die von ihm angestrebte Laufzeit nur knapp. Mit einer Netto-Laufzeit von 3:57:56 blieb er noch deutlich unter der 4 Stunden-Grenze. In seiner Altersklasse M65 erreichte er unter 318 Läufern den 50. Platz. Edmund Mühlhans wurde ab Kilometer 27 zunehmend von Wadenkrämpfen geplagt und erreichte schließlich das Ziel nach 4:26:13 Stunden. In seiner Altersklasse M70 belegte er unter 49 Läufern, die ins Ziel kamen, den 14. Platz.

Der diesjährige Berlin-Marathon war für alle Teilnehmer ein unvergessliches Erlebnis. Im Ziel waren sich auch alle bewusst: wir sind beim bisher zahlenstärksten Marathon in Deutschland dabei gewesen.

em

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

mail@zoeller-griesheim.de

Laufveranstaltungen



Wo laufe ich denn im Oktober?

Termine für den goldenen Oktober:

- 3.10. Leider unsere letzte Ausführung des Griesheimer Strassenlaufes.
- 8.10. Fila-Lang-Lauf-Cup in Groß-Umstadt, 13,5 km
- 15.10. Start der beliebten LindenseeLaufserie in Rüsselsheim
 - 1. Lauf über 10 km, schöne Waldstrecke
- 16.10. Offenbacher Mainuferlauf, 2 Distanzen: 10 km und Kalbmarathon
- 22.10. Generalprobe für den Frankfurt Marathon in Mörfelden-Walldorf, 10 km

- 30.10. Eurocity Marathon Messe Frankfurt
 - Sightseeing über 42.195 m mit einem sensationellen Zieleinlauf in die Festhalle.
- 5.11. Die Winterlaufserien beginnen in Jügesheim, 10 km
- 13.11. ARQUE-Lauf, Spendenlauf mit Querschnittsgelähmte Kinder von Kelkheim nach Mainz, der Lauf wird in € gemessen und zwar 17.248 €M
- 19.11. Teil 2 der Lindenseelaufserie in Rüsselsheim, abwechslungsreiche Waldstrecke, 15km
- 19.11. Noch eine Winterlaufserie: Seligenstadt, 10km
- 20.11. Pfungstädter Adventscrosslauf:
 - Das Rennen um den Schoko-Nikolaus, Wertung für den Fila-Lang-Lauf-Cup, 7,5km
- 26.11. Darmstadt-Cross, Deutsche Meisterschaften auf der Lichtwiese

Bitte sendet mir eure Bilder und Berichte:

mail@zoeller-griesheim.de



...und dann macht der „Läufer“ plumps...