



### Kühkopf-Erlebnislauf

Gleich zwei sehr gute Gründe, am Samstag, dem 24. November um 14 Uhr zum Bootshaus Erfelden zu fahren: für einen sehr schönen Landschaftslauf und für das gemeinsame Kuchenfuttern im Anschluss. Die Einladung der LA-Abteilung mit allen Infos wurde kürzlich bereits über den LA-Verteiler verschickt. Wer mitmachen will und vielleicht auch einen Kuchen oder Salat beisteuern kann, der meldet sich bitte bei Klaus Hofmann ([kh@klaushofmann.de](mailto:kh@klaushofmann.de)).

### Crossige Aussichten

Die Cross-Saison steht vor der Tür! Jetzt schon mal folgende Termine dick im Kalender ankreuzen, dann wird's was mit der **Cross-Trophy**...



- 12.01. **Offenbacher Suppenschüssel-Cross**
- 27.01. **Zahlwald Cross Roßdorf**
- 03.02. **Trebur Crosslauf**
- 17.02. **Wolfskehlen Crosslauf**
- 24.03. **Pfungstädter Brauerei-Cross**

... oder gleich doppelt Spaß haben, das Rad muss eh demnächst mal wieder saubergemacht werden? Dann auf zur **Duathlon Challenge**:



- 14.10. **Cucuma Darmstadt Duathlon**
- 04.11. **Hugenotten Duathlon Neu-Isenburg**
- 10.11. **Rüsselcross Duathlon Rüsselsheim**
- 17.03. **Duathlon Dreieich**
- 21.04. **Core Sportsclub Darmstadt Cross-Duathlon**
- 11.05. **Radsport 360 Cross-Duathlon Rödermark**



Kühkopf-Erlebnislauf .....	1
Crossige Aussichten .....	1
Mehrkampftraining im Winter .....	1
Athletiktraining .....	1
Trainingslager 2013 .....	1
Mehrkampftermine .....	1
Lauftermine .....	2

### Mehrkampftraining im Winter

Für die Mehrkampfgruppe hat die Wintersaison begonnen – mit folgenden Trainingszeiten:

- Wettkampfgruppe**, Trainer Jens und Lara:  
Montags, 17.00-19.00 Uhr (Carlo-Mierendorf-Schule)  
Mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr (Hegelsberghalle)
- Fortgeschrittenengruppe**, Trainer Andrea:  
Mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr (Hegelsberghalle)
- Anfängergruppe**, Trainer Andrea und Ramona:  
Freitags, 17.00 – 18.30 Uhr (Friedrich-Ebert-Schule)

### Athletiktraining

Auch in dieser Wintersaison bietet Kathrin Witteborg wieder ein Athletiktraining an, als Ergänzung zum Lauftraining der Erwachsenen. Das Training findet freitags um 18.30 Uhr in der Sporthalle der Friedrich-Ebert-Schule statt und dauert 90 Minuten.

### Trainingslager 2013

Schon mal im Terminkalender ankreuzen, Teil 2: das Erwachsenen-Trainingslager findet auch im nächsten Jahr in Oberhof am Rennsteig statt, und zwar vom 08. bis 12. Mai 2013.

Bilder von [zoeller-foto](#)  
alle Angaben ohne Gewähr, Heiko Witteborg

### Mehrkampftermine

Datum	Ort	Beschreibung
10.11.	Darmstadt	Kila-Sportfest »»
10.12.	Griesheim, CMS-Halle	Weihnachtsfeier der Mehrkampfkids - auch die Laufjugendkids und Trainer sind herzlich dazu eingeladen!

## Lauftermine

M	Datum	Ort	Beschreibung
	09.11.	Trebur	Laufnacht: 0,6-6,2 km (ab 17:40 Uhr) »»
	10.11.	Rüsselsheim	Rüsselcross Duathlon: 5-20-2,5 km (13 Uhr) »» 
M	17.11.	Petersberg-Marbach	Hessische Crossmeisterschaften: 1,4-8,4 km (ab 11 Uhr, Meldeschluss: 06.11.) »»
	17.11.	Rüsselsheim	Lindenseelauf, Teil 2: 5/15 km (ab 14:20 Uhr) »»
	24.11.	Erfelden	<i>Kühkopf-Erlebnislaf, mit anschließendem Beisammensein im Kanuhaus: 8/12/18 km (14 Uhr)</i>
	25.11.	Darmstadt	Darmstadt-Cross: 0,6-10,3 km (ab 9:30 Uhr) »»
	01.12.	Bad Arolsen	Twistensee-Adventsmarathon (11 Uhr) »»
	01.12.	Rodgau-Jügesheim	Winterlaufserie, Teil 2: 10 km (VS, 15 Uhr) »»
	02.12.	Pfungstadt	Advents-Crosslauf: 0,8-7,78 km (ab 9:20 Uhr) »» LLC
	08.12.	Reinheim	Pokallauf: 10 km (14 Uhr) »» LLC
	09.12.	Weiterstadt	Nikolauslauf, ausgerichtet von der TuS-Triathlonabteilung: 1/2/5/10 km (10 Uhr) – mit Finisher-Schokonikoläusen!! »»

M = Meisterschaften – Meldungen für Meisterschaften bitte spätestens 2 Tage vor Meldeschluss an: [meldungen@tus-griesheim.de](mailto:meldungen@tus-griesheim.de) oder per Telefon an Björn Kuttich (06155-7974474) oder Klaus Hofmann (06157-990823)

VS = vermessene Strecke, bestzeitentauglich