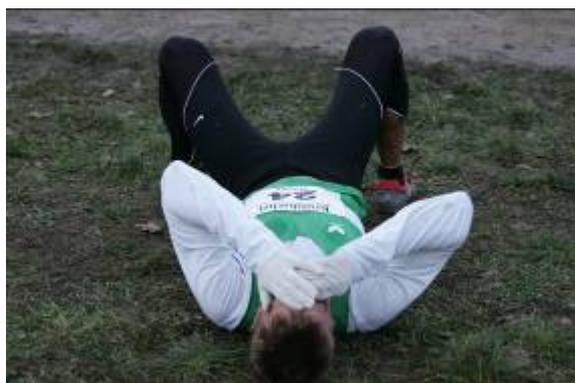


TuS-Läufer



Nach der letzten
Jahreshauptversammlung....

Der Vorstand

Hallo liebe Mitglieder,

Im Moment wird von einigen Personen, vielleicht aufgrund von nicht richtig interpretierten Ergebnissen der Mitgliederversammlung, regelrecht aus der Hüfte geschossen.

Um Schaden, vom Verein und hauptsächlich von den gut zusammen funktionierenden Abteilungen Triathlon und Leichtathletik, ab zuwehren, veranstalten wir einen Informationsabend, bei dem ich euch über den Verlauf und die Abstimmungsergebnisse der MV (Mitgliederversammlung) informiere und Edmund Mühlhans wird euch über die neue, in Stufen kommende, Beitragsstruktur erläutern.

Diskussion und Meinungs austausch sind erwünscht.

Einladung zum Infoabend

am Dienstag, den 6.12. in den Goldenen Kegel.

Es ist folgender Ablauf geplant:

Ab 20 Uhr, wie immer Einreichen der Startgeldquittungen beim Kassenswart Stephan Godau

- letzte Monatsversammlung 2005, bitte alle Quittungen abgeben!
- Abgabe der ÜL Abrechnung November, falls noch nicht im Briefkasten

Ab 20.30 Uhr folgt der Infoabend:

- 1 - Begrüßung/Einleitung und Bericht über den Verlauf der MV - Heinz
- 2 - Kurzinfo und Vorstellung der neuen Beitragsstruktur - Edmund
- 3 - anschließend Diskussion und Meinungs austausch

Über eine rege Teilnahme freue ich mich und Gäste sind herzlich willkommen.

Liebe Grüße, Heinz

Laufberichte



Ute und Heide auf Schumis Spuren

Laufen im Motodrom - beim Hockenheimring-Lauf

Am 1.11.05 zogen 2 TuS-Läuferinnen aus, um beim 8. Hockenheimring-Lauf dabei zu sein. Der Original Formel 1 Grand Prix-Kurs musste 2-mal durchlaufen werden, damit eine Streckenlänge von exakt vermessenen 10 km zustande kam.

Bedingt durch das große Teilnehmerfeld von ca. 2000 Läufern und Läuferinnen wurde ein Dualstart durchgeführt: die Startnummern 1 - 1000 starteten an der Mercedes-Tribüne, die Startnummern 1001 - 2000 an der Sachskurve.

Unter dem hohen Läuferaufkommen waren auch Heide Heß und Ute Diefenbach.

Die beiden Mädels haben das Hessenlände sehr gut vertreten. Heide erlief sich in der W50 mit 46:44 Minuten, nur knapp an der persönlichen Bestzeit vorbei, einen hervorragenden 4. Platz von 37 AK-Läuferinnen. Ute errang mit 45:36 Minuten den 3. Platz in der W45, hier waren 41 AK-Läuferinnen am Start.

Zum Abschluss sei bemerkt, bei Sonnenschein und idealen Lauftemperaturen ist der Hockenheimring-Lauf eine supertolle Veranstaltung, ein riesiges, unvergessliches Erlebnis, und nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

ud

Start der Winterlaufserie in Jügesheim

Beim diesjährigen ersten Lauf der Winterlaufserie am 5.11. nutzte wieder ein großes Teilnehmerfeld von fast 400 Startern die Möglichkeit, auf der bestenlistenfähigen 10-km-Strecke noch vor dem Winter eine gute Zeit zu erzielen. Bei etwas Sonne und deutlich über 10°C wären die äußeren Bedingungen auch optimal gewesen, wenn nicht etwas viel nasses Laub die Strecke zum Teil etwas rutschig gemacht hätte.

Bei den Männern gab es einen ungewöhnlichen Verlauf: Helmut Marenholz vom TV Hergershausen setzte sich wie gewohnt sofort beim Start von den restlichen Läufern ab, konnte aber diesmal zur Überraschung der meisten Läufer seine Position bis zum Ende des Rennens behalten, auch wenn sein Vorsprung im Ziel mit 33:38 Min. nur noch 5 Sekunden betrug. Bei den Frauen wurde das Rennen einmal mehr von Alexandra Bott (SSC Hanau-Rodenbach) dominiert, die sich mit der hervorragenden Zeit von 35:28 Min. den Sieg sicherte. Die erfolgreichsten Athleten für den TuS waren mit zwei zweiten Plätzen Franziska Linné (41:09 Min.) in der W30 und Michael Obst (34:00 Min.) in der M35 als Vierter des Gesamteinlaufes. Drei Plätze dahinter folgte der Olympiasieger über 800 m von Sydney, Nils Schumann, der vor zwei Wochen in Mörfelden-Walldorf laut Presse mit knapp über 35 Minuten einen lockeren Trainingslauf absolvierte. In Jügesheim sah es diesmal bei Kilometer 6 allerdings nicht mehr ganz so locker aus, als er in der Verfolgergruppe dem davon eilenden Jürgen Zehnder auch nicht mehr folgen wollte (im Ziel 34:12 Min).

Ebenfalls eine tolle Zeit erreichte Maurice Huth mit 38:19 (8. M30). In der stark besetzten M40 war Andreas Röth mit der Zeit von 41:16 Min. (25.M40) ebenfalls zufrieden, zumal er nicht nur mit den Gegnern, sondern auch mit dem Jetlag zu kämpfen hatte, da er am Tag zuvor aus den USA zurückgekehrt war. Dicht auf seinen Fersen folgten Ingo Schummer (42:35, 33.M40) und Dr. Rudolf Ziegler (43:14,

10.M50). Das siebenköpfige Starterfeld des TuS komplettierte Johannes Schafhausen in 49:06 Min. (43.M35).

MOB

Beim Bäcker-Schellhaas-Riwwelkuchelauf

Am Sonntag, 6. November 2005, fand in Groß-Bieberau der traditionelle Riwwelkuchelauf statt. Dieser Lauf hat keinen Wettkampfcharakter, dafür werden aber die gesamten Startgelder für einen guten Zweck gespendet. Dieses Jahr geht der Erlös an das Diakonische Werk der Nieder-Ramstädter Heime.

Auch die TuS-Läufer waren wieder dabei, denn es zählt nicht nur der Wettkampf und die Bestzeit, sondern auch die Bereitschaft, für andere etwas zu tun und vielleicht durch Spenden Hilfe zu leisten. Hierfür herzlichen Dank an die Familie Schellhaas und ihre Mitarbeiter.

Beim Riwwelkuchelauf kann man die zu laufende Kilometer (7, 14, 18 oder 24) selbst bestimmen. Die Wege waren markiert und führten über sehr anspruchsvolle, mit Anstiegen versehenen Strecken.

Nach getaner Laufleistung sorgte die Bäckerei Schellhaas für das leibliche Wohl. Es gab frischen Kuchen in Hülle und Fülle - selbstverständlich auch gespendet - dazu Kaffee, Wasser und alles, was das Herz beehrte.

Zum Abschluss sei noch bemerkt, es war eine schöne Veranstaltung, die jedes Jahr mehr Zuspruch findet. **ud**



**Das Riwwelkuche-Team vom TuS:
Christoph Raab, Ute Diefenbach,
Peter/Jenny/Andrea Jung,
Margarete/Wolfgang/Heide Heß**

Cross in Pfungstadt, Winterlauf in Rüsselsheim und Trail in Luxemburg

Im November beginnt für die Läufer und Läuferinnen wieder die Crosslauf-Saison. Auftakt war am 20. Nov. 2005 der 37. **Pfungstädter Adventslauf**. Gelaufen wurde auf einer abwechslungsreichen, mit Hügeln versehenen Strecke, die rund um's Sportgelände des TSV Pfungstadt führte. Die Frauen und weibliche Jugend mussten den Parcours 2-mal (3000 m), die Männer hingegen 5-mal (7500 m) durchlaufen. Allen Wetterverhältnissen zum Trotz gingen die TUS'ler wieder sehr zahlreich an den Start.

Bei den Seniorinnen und der weiblichen Jugend A konnten drei 1. Plätze durch Nathalie Duchemin (WJA, 13:34 Minuten), Franziska Linné in der W30 (11:47) und Ute Diefenbach in der W45 (13:14) erlaufen werden.

Andrea Jung erreichte in der W40 den 2. Platz (13:35 Minuten). Des weiteren erzielten Karin Krestan in der W45 (18:07) und Heide Heß in der W50 (13:37) jeweils dritte Plätze. Ebenfalls flott unterwegs waren in der W40 Claudia Sehring auf dem 5. Platz (15:16 Minuten) und Astrid Rieks (15:28) auf Platz 6.

Auch Inge Hinz war wieder mit dabei und sicherte durch ihren 7. Platz in der W50 (15:46 Minuten)

die Mannschaftswertung ab. Bedingt durch die guten Einzelleistungen eroberten die TuS-Frauen in der Mannschaftswertung den 1. Platz (Diefenbach/Jung/Heß) und den 3. Platz (Sehring/Rieks/Hinz).

Auch die TuS-Läufer konnten sich durch gute Leistungen auszeichnen. Als Dritter des Gesamteinlaufs erzielte Michael Obst mit 26:00 Minuten den 2. Platz in der M35. Ebenfalls Platz 2 erreichte Maurice Huth in der M30 mit 29:12 Minuten. In der M40 platzierte sich Thomas Zöller mit 29:26 Minuten auf Rang 11 und Jörn Dickmann mit 31:11 auf Rang 13.

Auch in der M55 war mit Wolfgang Heß ein schneller Läufer unterwegs, er erreichte mit 32:33 Minuten den 5. Platz in der M55.

Auch bei den Männern konnte man durch gute Einzelleistungen einen hervorragenden 4. Platz in der Mannschaftswertung mit Zöller/Dickmann/Heß erreichen.

Zum Abschluss und zur Einstimmung auf die Adventszeit gab es für jeden Teilnehmer den vermutlich ersten Schokoladen Nikolaus der Saison mit auf den Heimweg.

ud

Kurzmeldungen von weiteren Veranstaltungen des Wochenendes:

Beim zweiten Lauf der Lindensee-Volkslaufserie in **Rüsselsheim** am Samstag (19.11.) erreichten die TuS-Athleten folgende Ergebnisse:

15km:

M50: 4. Dr. Rudolf Ziegler 1:05:46 Std.

M55: 1. Axel Seipel 1:01:50

W30: 2. Franziska Linné 1:02:48

W35: 9. Eva Zöller 1:16:28

W40: 6. Andrea Jung 1:12:48

Mannschaft Frauen/Seniorinnen:

4. TuS Griesheim Linné/Jung/Zöller 3:32:04

5 km:

2. Sascha Sieverding 18:02 Minuten

Beim 3. **Ultra-Trail Uewersauer** in Luxemburg startete Angela Ngamkam. Bei diesem reizvollen Landschaftslauf in der hügeligen Gegend der luxemburgischen Obersauer über 48 km mit etwa 1200 Höhenmetern belegte sie nach 5:17:54 Stunden den siebten Platz in der W35.

kh



Die TuS-ler beim Adventscross in Pfungstadt: Andrea Jung, Inge Hinz, Ute Diefenbach, Astrid Rieks, Wolfgang Heß, Thomas Zöller, Heide Heß, Franziska Linné, Jörn-Oliver Dickmann, Katharina Zöller, Johanna Zöller, Lea Keufen. Im Hintergrund Gerald Hoffmann vom Veranstalter.

Tag der Superlative beim Frankfurt-Marathon

Strahlender Sonnenschein, angenehme Temperaturen um sechzehn Grad, zwei neue Streckenrekorde und so viele Teilnehmer und Zuschauer wie noch nie. Ein Tag der Superlative bei der 24. Auflage des Frankfurt-Marathon am Sonntag. „Das war ein perfekter Tag für den Marathon in Frankfurt“, zog schließlich auch Bürgermeister und Sportdezernent Achim Vandreike ein durchweg positives Fazit.



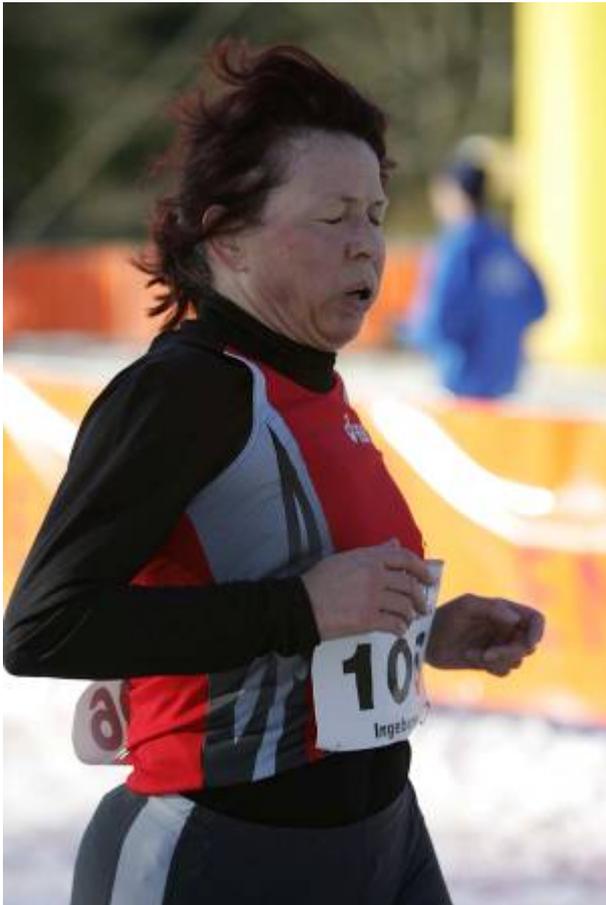


Stimmungsvolle Meisterschaften auf der Lichtwiese

Knapp 2000 Teilnehmer machten den „Deutschen Cross-Tag“ zu einem Event mit Topqualität







Laufveranstaltungen



Dezember:

- 04.12. Weiterstädter Nikolauslauf, 5+10 km
- 10.12. Reinheimer Pokallauf, hügeliger 10er im Rahmen des Fila-Lang-Lauf-Cups
- 17.12. weiterer Durchgang der Seligenstädter Winterlaufserie, 10 km
- 31.12. Frankfurter Silvesterlauf durch den Stadtwald, 10 km



...ich habe fertig!