

# TuS-Läufer

## Staffelabend

Am 10. Mai war es wieder soweit:  
Bereits in der 13. Auflage führten die  
**TuS-Läufer** Ihren Staffelabend durch.



Nun greif schon endlich zu!!

An dieser Stelle bedanken sich die Organisatoren bei allen Helfern, ohne deren Unterstützung eine solche Veranstaltung nicht durchzuführen wäre. Weiterhin danken wir unseren Sponsoren für die Mithilfe.

**HERZLICHEN DANK!**

## Staffel - Impressionen



Diese Dinge.....



.....  
können  
ganz  
schön  
wacklig  
sein



**DANKESCHÖN!**  
An die Helfercrew.



Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.  
Tus-Helfer trotz Verletzung.



Allrounder Heinz



Beide sind  
geschafft:

Die  
Tochter  
vom  
Laufen.

Die Mutter  
vom  
Tragen.



Perfekte  
Übergabe



Kurt K.  
Der  
freundliche  
Zeitnehmer



Klaus H.  
Ergebnislisten  
Dienst  
und  
„Ersatz“  
Webmaster



Hey Männer, nächstes Jahr laufen wir auch mit



...und ab geht die Post!



Start frei!



Frauen Power



Das war der  
letzte  
Startschuss  
des Abends.

## Wettkämpfe

### Bahneröffnung in Seeheim

Am letzten Dienstag im April wird vom ASC Darmstadt traditionell die Bahnsaison der Leichtathleten eröffnet. Auch in diesem Jahr bot das Christian-Stock-Stadion in Seeheim bei guten Bedingungen eine stimmungsvolle Kulisse für die rund 200 Läuferinnen und Läufer.

Trotzdem waren nicht ganz so viele Meldungen wie in den vergangenen Jahren zu verzeichnen; auch vom TuS Griesheim waren weniger Athleten als sonst am Start. Dafür können sich sämtliche Ergebnisse sehr gut sehen lassen: Im Lauf der Frauen und Seniorinnen über 3000 Meter gewann Margarete Heß die Wertung der A-Jugendlichen; ihre Mutter Heide gewann die W50 (12:05; 12:51). Letztere lieferte sich noch einen packenden Endkampf mit Andrea Jung, die knapp die Nase vorn hatte und in der W40 Rang zwei belegte (12:51).



Seeheim macht lustig!

Die „Familienwertung“ der Familie Heß vervollständigte Wolfgang Heß mit einem Sieg in der M55 über die gleiche Distanz (11:28).

Für die längste Distanz im Programm, nämlich 10000 Meter entschieden sich Thomas Zöller und Dr. Rudolf Walter, der seinen ersten Bahnwettkampf in Angriff nahm. Beide gewannen ihre Altersklassen M40 und M55 (37:19; 43:00). lei

### Lauf im Fischbachtal

Der Himmelfahrtstag ist fester Termin für den Fischbachtallauf; ein anspruchsvoller, weil stark profilierter, aber landschaftlich sehr reizvoller Wettkampf.

Leider hatten die Veranstalter in diesem Jahr nicht so viel Glück mit dem Frühlingswetter wie in den vergangenen Jahren, denn es regnete während des gesamten Wettkampfes. Trotzdem waren die Bedingungen für die rund 110 Läufer, die sich auf den 12,6 Kilometer langen Rundkurs machten, nicht allzu schlecht. Schnellster TuS'ler war Axel Seipel, der als Neunter des Gesamteinlaufs ins Ziel kam und Zweiter der M50 wurde (52:33). Eine knappe Minute später beendete Ulrich Buckelei den Wettkampf und belegte Platz vier der M30 (53:22). Dritter im Bunde war Rainer Jokisch; mit einer Laufzeit von 59:34 kam er auf Rang 17. der M45.



Ulrich Buckenlei

Bereits am 1. Mai absolvierte Dr. Anselm Kratochwil den Valentin-Görlich-Stadtlauf in Langen, bei dem er Dritter seiner Altersklasse M50 wurde (50:57). Als Vorbereitung auf den Mainz-Marathon war er bereits in der Vorwoche beim Gesprenzlauf in Münster auf der Halbmarathondistanz am Start; er kam auf Rang 16 der M50 (2:01:06). lei

### 13. Staffelnabend in Griesheim

Am 10. Mai veranstaltete die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim den schon traditionellen Staffelnabend mit den Meisterschaften für die Kreise Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau und Offenbach-Hanau.

Wie jedes Jahr wurden auch diesmal für die verschiedenen Altersklassen von den Schülerinnen und Schülern bis hinauf zur W50 und zur M60 Staffelnwettbewerbe verschiedener Länge angeboten. Leider waren die Bedingungen nicht optimal, denn die Temperaturen ließen besonders in den späteren Abendstunden, als die Senioren ihre Runden im Jahnstadion drehten, sehr zu wünschen übrig. So waren mit 98 Staffeln nicht ganz so viele Mannschaften im Ziel wie in den vergangenen Jahren. Zum Sorgenkind entwickelt sich leider die abschließende 4x1500-Meter-Staffel. Früher Highlight der Veranstaltung, waren diesmal nur drei Mannschaften, zwei Männer- und ein Frauen-Quartett am Start. Bei den jüngeren Jahrgängen war der Andrang jedoch nach wie vor groß. Die zahlenmäßig am stärksten besetzten Läufe waren sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen die 3x800- bzw. 3x1000-Meter-Staffeln.

Dem TuS Griesheim als Veranstalter gelang es trotz aller Arbeit einige Staffeln an den Start zu bringen. Bei den älteren Schülern und den A-Jugendlichen gab es einige Ergebnisse, die auf gute Nachwuchsläufer hoffen lassen: Über 3x1000 Meter belegten Maximilian Eitler, Alexander Mokros und Mitja Batroff den zweiten Platz der Schüler-A-Wertung (9:10,0); die A-Schülerinnen, die 3x800 Meter zurückzulegen hatten, kamen als drittes Team ins Ziel (Zaira Batroff, Tanita Schmauß, Lisa Schnägelberger; 8:02,7). Die Staffel der männlichen Jugend A gewann in der Besetzung Christian Betz, Adrian Weisensee und David Schnägelberger (8:33,6). Aparna Saberschinsky, Jenny Jung und Margarete Heß mussten nur einer Staffel den Vortritt lassen und wurden mit einer Laufzeit von 8:21,6 Zweite der A-Jugend.

Mindestens zwei der jungen Damen werden das weitere Wettkampfgeschehen mit Interesse verfolgt haben, waren doch ihre Mütter Andrea Jung und Heide Heß über 4x400 Meter des W40 am Start. Mit Ingeborg

Hinz an Position zwei und der schnellen Schlussläuferin Ute Diefenbach waren die vier nicht zu schlagen und gewannen mit einer guten Zeit: 5:19,9.

Auch die Ergebnisse der beiden Griesheimer M40-Staffeln können sich sehen lassen: sowohl die 3x1000-Meter als auch die 4x1500 Meter gingen an den TuS. Es liefen Gerd Geisenhof, Thomas Zöllner und Wolfgang Heß die kürzere Distanz in 9:37,5; die beiden erstgenannten traten gleich noch einmal an die Startlinie und wurden von Marco Hunte als Start- und Ralf Leistner als Schlussläufer komplettiert (20:58,0). lei

### Frauenlauf im Herrengarten

Muttertag – dieser Tag ist im Kalender vieler Läuferinnen, auch solcher, die (noch) nicht Mutter sind, fest vorgemerkt. Seit Beginn der Neunziger Jahre bietet der ASC Darmstadt mehr oder weniger ambitionierten Sportlerinnen einen Wettkampf über fünf Kilometer auf einem Rundkurs durch den Darmstädter Herrengarten an. Für die jüngeren Damen sind ca. 1,3 Kilometer vorgesehen. Hier dürfen auch Jungen mitlaufen, denn neben der normalen Altersklassenwertung gibt es auch einen Mutter-Tochter- bzw. Mutter-Sohn-Cup.



Drei Muttertagsdamen

Leider ließ die Beteiligung in diesem Jahr zu wünschen übrig, denn das Wetter war mehr dem launischen April als dem Wonnemonat Mai zuzuordnen.

Für den TuS Griesheim wurde es nichtsdestotrotz zu einem erfolgreichen Vormittag: Stefanie Tänzler gewann die Hauptklassenwertung, Nathalie Duchemin die der weiblichen A-Jugend (20:50; 21:43).

Heidi Mezger-Anders wurde Zweite der W55 (24:15).



Heidi  
Mezger-  
Anders  
bei der  
Preisüber-  
gabe

Eva Zöller, die Fünfte der W35 (25:01), trat mit ihren beiden Töchtern Katharina (10) und Johanna (8) in der Mutter-Töchter-Wertung an; die drei kamen auf einen erfreulichen zweiten Platz. Der „dazugehörige“ Thomas Zöller war bereits am 5. Mai, dem Vatertag beim siebten Kreisstadt-Lauf von Hofheim nach Frankfurt-Höchst über zehn Kilometer und wurde mit 37:43 Sechster der M40. Der Lauf hat nicht nur Wettkampfcharakter; er wird zugunsten der Leberecht-Stiftung für geistig und körperlich behinderte Kinder ausgetragen. lei

### **Straßenlaufklassiker in Wolfskehlen**

Der Freitag vor Pfingsten hat einen Stammplatz im Laufkalender der Südhessen: Zum 22. Mal führte der TSV 03 Wolfskehlen seinen Straßenlauf auf dem amtlich vermessenen Rundkurs durch die Spargelfelder rund um das Sportzentrum durch. 161 LäuferInnen wurden im Ziel des 10 Kilometer langen Hauptlaufes registriert, außerdem fand noch ein 5-Kilometer-Lauf (40 Teilnehmer) statt. Die Witterungsbedingungen waren für schnelle Zeiten optimal. Kurz vor dem Start hatte es ein paar Tropfen geregnet, es war nicht zu heiß und nicht zu kalt. Beim Jedermannslauf über 5 Kilometer gab es eine überlegene Siegerin: Schnellste Frau war die A-Jugendliche Nathalie Duchemin in 21:42 Minuten.

Auf der klassischen 10 km Strecke erlief unser Damenteam (Franziska Linné, Angela Ngamkam, Ulrike Seifert) einen hervorragenden 2. Platz. Erstgenannte wurde in einer Zeit von 42:02 Minuten 3. in der W30, in der W35 belegten die Teamkolleginnen die Plätze 6 und 7 mit den Laufzeiten 47:53 min (Angela Ngamkam) und 48:29 min (Ulrike Seifert). Über einen 4. Platz freute sich Heidi Mezger-Anders in der W55 mit der Zeit von 50:34.



Endlich mal angenehme Temperaturen  
in Wolfskehlen

Auch unser Männerteam stieg aufs Treppchen. Platz 3 für Thomas Zöller, Gerd Geisenhof und Michael Kurz. Ein geschlossenes Bild gaben Thomas Zöller und Gerd Geisenhof ab, mit Laufzeiten von 37:29 und 37:39 belegten die beiden Jungvierziger die Plätze 7 und 8, Michael Kurz folgte in 41:20 auf Rang 21. Einziger Tus Starter in der M45 war Wilfried Schuch (54:32, 12.) ebenso wie Dr. Anselm Kratochwil in der M50 (48:24, 19.). Obwohl er nicht in Wolfskehlen laufen wollte, erzielte Wolfgang Heß einen tollen 2. Platz in der starken Altersklasse M 55. Die Zeit bei seiner kurzentschlossenen Teilnahme betrug 41:29 Minuten.

Auch in der M60 startete ein Tusler, einer unser ältesten Mitglieder Hans-Jürgen Harthun wurde 8. in 54:17 min. Last but not least blieb für Edmund Mühlhans die Stoppuhr bei 46:01 Minuten stehen, dies bedeutete Rang 2 in der Altersklasse M70.

Die Sieger in den verschiedenen Klassen verließen Wolfskehlen mit einem für den Ort und die Jahreszeit typischen Gemüse: Einem Korb mit frischem Spargel, dazu auch noch ein paar Kartoffeln und Petersilie. Mahlzeit! tz

### Axel Seipel gewinnt in Momart



Axel durfte aufs Treppchen.

Am Pfingstsonntag waren zwei TuS'ler beim Lauf in Momart über zehn Kilometer am Start. Strömender Regen auf der ohnehin anspruchsvollen, weil profilierten Strecke machte den rund 140 Aktiven, die in dem kleinen Ort bei Bad König am Start waren, das „Läuferleben“ nicht gerade leicht. Dafür entschädigte jedoch eine gelungene Veranstaltung in familiärer Atmosphäre und ein landschaftlich reizvoller Kurs. Axel Seipel zeigte sich erneut in guter Form und gewann die Wertung der M50 (40:39), obwohl er schon zur M55 zählt. Für diese Altersklasse war jedoch keine separate Einteilung vorgesehen war. So hatte auch Heidi Mezger-Anders mit deutlich jüngeren Konkurrentinnen zu tun, belegte aber in der W50 einen sehr guten dritten Platz (53:22). Als Vorbereitung auf die kommenden Hessischen Meisterschaften der Senioren ging Klaus Hofmann beim Seniorensportfest im Limburgerhof am 15. Mai über 800 Meter an den Start. Trotz Gegenwind erzielte er mit 2:29,57 eine ansprechende Zeit, die auf ein gutes Ergebnis bei den Meisterschaften hoffen lässt. lei

### TuS auf kurzen und langen Strecken erfolgreich

Das vorletzte Maiwochenende bescherte der Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim Erfolge auf kurzen und langen Strecken: Bei den offenen Meisterschaften des Kreises Groß-Gerau in Rüsselsheim versuchte sich Klaus Hofmann (M55) erneut in der Vorbereitung auf die Hessischen Seniorenmeisterschaften an 800 und zudem an 400 Metern. Dabei war er rund vier Sekunden schneller als in der Vorwoche und lieferte mit 2:25,73 eine sehr ansprechende Leistung ab. Auch auf der darauf folgenden 400-Meter-Distanz konnte er mit 66,31 Sekunden für die Stadionrunde zufrieden sein, zumal bei schwül-warmer Witterung keine Idealbedingungen herrschten.



Mal Langstrecke – mal Kurzstrecke

Eine wesentlich längere Distanz nahm – wieder einmal – Thomas Zöllner in Angriff. Bei der zweiten Auflage des Mannheim-Marathons am 21. Mai kam der Vielstarter im Trikot des TuS nach 3:13:47 ins Ziel und belegte damit Rang 15 der M40. Den goldenen Mittelweg zwischen Mittel- und Langstrecke wählte Rainer Starck, der beim Bienenmarktlauf in Michelstadt am Start war. Auf der profilierten Strecke blieb er unter der 40-Minuten-Marke (39:51) und wurde Vierter der M45. lei

## Laufberichte

... traditionell am zweiten Sonntag im August findet der

### LAUFKLASSIKER

in den Schweizer Alpen statt.  
Hier ein Bericht aus dem Jahr 2004:



Atemberaubende Berglandschaften umgeben von fünf Viertausender durften 4 TUSler beim Berglaufklassiker Sierre-Zinal im schweizerischen Wallis geniessen. Zuvor mussten sie jedoch 2000 stolze Höhenmeter überwinden, die den Tus-Athleten alles abverlangten. Ebenso Kräfte raubend wie brutal waren die letzten drei Abwärtskilometer der 31 Km langen Gesamtstrecke.

Als erster startete der älteste vom Tus-Team. Friedrich Heger, der bei seiner 10. Teilnahme, nach zwei Hüftoperationen diesmal als Wanderer unterwegs, das Ziel in einer Super Zeit von 6 Stunden und 49 Minuten erreichte. Respekt Fritz! Ebenso wie F. Heger wurden die im Hauptlauf gemeldeten weiteren Griesheimer Rainer Jokisch, Klaus Hofmann und Thomas Zöller von den zahlreich mitgereisten Fans, u.a den Laufoldies Weißgerber, Wührer, Zöller, Kobe und Herrmann frenetisch angefeuert.

„Gemse“ Jokisch erzielte bei seiner 6. Teilnahme eine sensationelle neue Bestzeit und blieb unter der magischen 4-Stunden Marke beim „Course des cinq 4000“. Mit seiner Zeit von 3:59:05 erreichte er Rang 70. bei den Veteranen 1.

Unser Dauer(b)renner Klaus Hofmann startete bereits zum 9. mal in Sierre. Bereits 2 Wochen vorher lief er beim Swiss-Jura-Marathon über sage und schreibe 323 KM und belegte dort einen hervorragenden 27. Platz mit einer Gesamtlaufzeit von 35:44:09. In Zinal trug er sich mit seiner tollen Laufzeit von 4:07:00 auf Platz 20 der Veteranen 2 in die Ergebnisliste ein. Thomas Zöller erkämpfte sich bei seinem Debüt auf der 31 KM langen Bergstrecke, welche in Fachkreisen mit einer Belastung eines 50 KM Laufes verglichen wird, mit einer respektablen Laufzeit von 4:22:27 Platz 132 von 244 Teilnehmern bei den Veteranen 1.

Zu erwähnen bleibt noch die tolle Laufleistung der erst 13 jährigen Viktoria Jokisch (ASC Darmstadt), die beim Jugendlauf über 17 Bergkilometer in einer Spitzenzeit von 2:15 mit einem 5. Platz belohnt wurde. Keep on running! tz

Habt Ihr auch ein paar Laufberichte, dann her damit.

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

## Laufveranstaltungen

### Meisterschaften:

11.6. Seniorensportfest Region Hessen-Süd, Kreis DA-DI in Langen

**Weitere Läufe:** (Auswahl)

- 1.6. Pfungstädter Abendsportfest
- 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
- 1.7. Wallauer Mittsommer-Lauf 10km
- 2.7. Dieburger Stadtlauf, Wertung zum  
Fila-Lang-Lauf Cup, 10km
- 7.7. Night Run im Rahmen des IronMan  
Germany, 3 x 5 km rund um den  
Eisernen Steg
- 16.7. Mörfelder Abend Waldlauf über 10km
- 30.7. Zeilharder Stadtlauf, 10km für die  
Fila-Lang-Lauf Wertung

31.7. Obertshausen-Hausen, Schöner  
Waldlauf über die Distanzen 10km bzw.  
Halbmarathon

Bitte sendet mir eure Bilder und Berichte:

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



Neue Trendsportart?

Da bleiben wir doch lieber  
beim Laufen!

## Nachbesprechung Staffelabend

Zur Nachbesprechung am 7. Juni um 20.15  
Uhr im Goldenen Kegel laden wir euch  
alle herzlich ein.