

# TuS-Läufer



Trägt schon die TuS  
Farben,  
unser neuer Betreuer

## Der Vorstand

Hallo,  
wie ich



euch ja schon vor einigen Wochen mitteilte, hat diese Woche der gewählte LA-Vorstand einstimmig den Beschluss gefasst, dass ich bis zur nächsten Mitgliederversammlung die Abteilungsleitung (komm.) übernehmen soll. Ich habe den Beschluss angenommen und werde für euch die Abteilung leiten, so gut ich kann.

Ich gebe zu bedenken, dass mein Einsatz bei der nächsten Mitgliederversammlung endet und sich dann hoffentlich ein Mitglied bereit erklärt, die Abteilungsleitung zu übernehmen.

Am 6.9. (Di) gibt es noch einmal die Möglichkeit Staffelläufe zu machen. Es wäre schön, wenn wir einige Staffeln (Trias und LA) stellen könnten.

Ralf Leistner wird die nächsten Dienstage eine Liste dabei haben.

Am 13.9. (Di) werden wir im TuS Heim die 1. Zusammenkunft wegen unserem 35. (auch letzten, am 3.10.) Halbmarathon haben. Hierzu sind die Ressortleiter und auch alle Helfer eingeladen. Lasst uns noch einmal alle Kräfte bündeln um eine hervorragende Veranstaltung unseren Gastsportlern zu bieten.

Bei dieser Gelegenheit werden wir auch die Veranstaltungen für 2006 vorstellen.

Am 8. Oktober (Sa) hat Heide für uns die Grillhütte Süd angemietet. Eine Einladung hierzu ergeht noch mal extra, aber bitte schon mal vormerken. Ideen, Beiträge und Helferdienste zu dieser Feier sind erwünscht.

Ich hoffe auf eine gute Mit- und Zusammenarbeit und euch noch schöne Sommertage mit erfolgreichen Läufen.

Liebe Grüße,

Heinz

PS vom 26.8. bis 9.9. bin ich in den Alpen unterwegs.

## Wiederholter Aufruf:

### Info von unserer Pressestelle:

Da ich (Ellen Leistner / Anm. tz) )  
- wie angekündigt - nächstes Schuljahr ein neues, ziemlich umfangreiches Fach in der PTA-Schule übernehme und schon sehr viel vorbereiten muss, bin ich zurzeit dringend auf

### Unterstützung bei den Berichten

angewiesen.

Läufer(innen), die an Wettkämpfen teilnehmen, sollen bitte selbst zur (elektronischen) Feder greifen. Ich gebe gern einige Tipps und Hilfestellung, habe aber keine Zeit über alle Wettkämpfe zu schreiben.

Für Fragen: Ellen Leistner,  
Tel. 06157/88424 oder 2230,  
E-Mail: [bornapotheke@aol.com](mailto:bornapotheke@aol.com)

Danke und viele Grüße von Ellen

## Vorankündigung

### Straßenlauf in der 35. und letzten Auflage

Zum 35. Mal veranstaltet die Leichtathletikabteilung des TuS Griesheim am 3.10., dem Tag der Deutschen Einheit den Griesheimer Straßenlauf. Diese Veranstaltung wird die letzte dieser Art; den renommierten und weit über die **deutschen** Grenzen bekannten Lauf wird es nicht mehr geben. Im vergangenen Jahr sahen sich die Verantwortlichen des TuS Griesheim mit massiven Klagen von Anwohnern der Strecke (Kirschberggebiet) konfrontiert. Die Akzeptanz einer solchen Veranstaltung innerhalb der Bevölkerung ist anscheinend massiv zurückgegangen, obwohl es doch - auch - eine Werbung für die Stadt Griesheim

ist, wenn nationale und internationale Spitzensportler an einem solchen Lauf teilnehmen. Nichtsdestotrotz drohten sogar rechtliche Schritte. Nach intensiven Gesprächen mit der Stadt Griesheim war nur noch für das Jahr 2005 eine Genehmigung für den Internationalen Straßenlauf auf der alten Strecke zu bekommen; danach sollten die rund 1000 Aktiven, die jedes Jahr in Griesheim am Start sind, auf eine windanfällige und wenig attraktive Strecke im Griesheimer Süden ausweichen. Ein solcher Streckenverlauf, der fernab von Publikum über Feldwege führt, ist nicht mehr zeitgemäß und würde mit Sicherheit von den immer zahlreicheren Freizeit-Läuferinnen und -Läufern, denen es weniger um Bestzeiten und Platzierungen sondern um Freude an der Bewegung geht, nicht angenommen. Schade auch, weil viele Athleten den Halbmarathon als Vorbereitung auf den Frankfurt-Marathon Ende Oktober nutzen.

Dieses Jahr ist der Halbmarathon noch einmal das Herz der Veranstaltung, aber auch für Athleten, die lieber eine kürzere Strecke bestreiten möchten, wird wieder ein Zehn-Kilometer-Lauf angeboten. Beide Läufe sind auch diesmal Teil des Main-Lauf-Cups. Die 21,1 Kilometer werden in vier Runden durch Griesheim gelaufen. In die Strecke ist wiederum die Zehn-Kilometer-Distanz integriert (2 Runden). Start und Ziel ist wie seit 34 Jahren an der Gerhart-Hauptmann-Schule. Die Siegerehrung findet wie gewohnt in der Hegelsberghalle statt.

Wer sich entscheidet, ein letztes Mal am Internationalen Straßenlauf teilzunehmen: Meldungen für beide Läufe werden unter [strassenlauf@tus-griesheim.de](mailto:strassenlauf@tus-griesheim.de) oder [www.tus-griesheim.de](http://www.tus-griesheim.de) entgegengenommen.  
**lei**

## Vorankündigung Läufe

### Ab 12. September: Deutschlandlauf 2005 mit Angela Ngamkam

#### Wer fährt am 24. 9. mit zum Deutschlandlauf-Besuch ?

Einmal durch ganz Deutschland laufen - bald ist es so weit. Etwa 70 Ultralangstreckenläufer, darunter 10 Frauen, machen sich vom 12. bis 28. September 2005 auf die 1.204 Kilometer lange Strecke vom Kap Arkona auf Rügen nach Lörrach im Schwarzwald.

Mit der Startnummer 5 dabei ist Angela Ngamkam vom TuS Griesheim. Auf ihren diesjährigen Saisonhöhepunkt hat sich Angie gewissenhaft vorbereitet. Das Trainingsprogramm ist nahezu abgeschlossen - hierzu zählten u.a. die 100 Meilen des „First Rothaar Hundred“, die Harzquerung, diverse 50-km-Läufe, der Sieg-Höhen-Lauf über 147 km, der klassische Bieler 100-km-Lauf und der 24-Stunden-Lauf in Köln mit dem beachtlichen Ergebnis von 186,536 Kilometern. „Wer vorher nicht ausreichend trainiert hat, der geht ein wie eine Primel“, beschreibt Organisator Ingo Schulze die Anforderungen, die in den 17 Etappen an die Läufer gestellt werden. Und weiter: „Der Lauf muss im Kopf fest verankert sein. Die Beine haben nur das zu tun, was der Kopf befiehlt.“



Angie beim Marathon des Sables 2002  
mit Seriensieger Lachen Ahansal

Die Tagesetappen beim Deutschlandlauf sind zwischen 52 km und 93 km lang, Ruhetage gibt es nicht. Eine harte Prüfung, auch wenn der Tagesablauf ganz einfach klingt: 04.45 Uhr wecken, 05.00 Uhr Frühstück, 06.00 Uhr und 07.00 Uhr Start der beiden Gruppen. Im Ziel dann Duschen, Essen, Massagen und vor allem Regenerieren und Schlafen.

Klaus plant für Samstag 24. September einen Deutschlandlauf-Besuch - an diesem Tag steht die 13. Etappe über 64 km von Heilbronn-Biberach nach Renningen-Malmsheim auf dem Programm. Der Startort ist nur etwa 100 km von Griesheim entfernt.

#### **Deutschlandlauf-Atmosphäre schnuppern und Angie ein wenig auf der Strecke unterstützen - wer macht mit ?**

Genaue Infos und Streckenpläne gibt's auf [www.deutschlandlauf.com](http://www.deutschlandlauf.com) sowie bei Klaus Hofmann und Heinz Heitzenröder.

Einmal durch ganz Deutschland laufen - wir TuS-ler drücken Angie alle Daumen und wünschen viel Erfolg, Disziplin und Ausdauer und natürlich auch viel Spaß bei diesem großen Laufereignis.

**kh**

## Wettkämpfe

### RONO-Speed-Run beim ENTEGA-Grand-Prix-Radrennen in Lorsch am 1.8.2005

(c) www.zoeller-foto.de



ULLE

Der Teufel war los - Tour de France-Teufel Didi Senft ließ Erik Zabel, JanUllrich und Co für eine Weile links liegen und gesellte sich zu den TuS-Staffeln, die sich vor dem Hauptrennen am RONO-Speed-Run beteiligten. Jedes Mitglied der 4-er-Staffeln hatte 6 x 300 m auf dem Rundkurs des Radrennens zurückzulegen - ein hartes Stück Arbeit, wie alle bekannten.

Am Ende der 7,2 km sprangen für die TuS-Männerstaffel (Tobias Dehmer/Horst Reichel/Michael Obst/Ates Gürpınar) ebenso wie für die Mixed-Staffel (Thomas Zöller/Ute Diefenbach/Andrea Jung/Klaus Hofmann) vierte Plätze heraus, während die Frauenstaffel (Franziska Linné/Ellen Leistner/Ulrike Seifert/Gesa Körner) als Sieger finishte.



v.l.n.r: Ute Diefenbach, Michael Obst, Didi Senft, Thomas Zöller, Klaus Hofmann, Franzi Linné, Horst Reichel, Tobias Dehmer und Orgacheff Heinz Heitzenröder  
FOTO: (c)suedhessenfotos.de



(c) ralf leistner

Staffelübergabe



(c) thomas zöller

Die gelben Engel



Noch eine Staffelübergabe



Ein Riesenspaß für die ganze Familie



Eine Freude für jeden Fotografen

### TuS-Läufer in Güttersbach erfolgreich

Am Samstag (13.8.) konnten sich TuS Läufer beim 10. Güttersbacher Volkslauf und bestem Laufwetter sehr gut in Szene setzen, schließlich hatte man hier im Mai, in dem bergigen Gelände von Hüttenthal, ein Trainingslager absolviert.

Zuerst war unser Laufkamerad Dr. Rudolf Ziegler, Sportmediziner und Ernährungsspezialist dran. Er hielt am Vormittag bei dieser Jubiläumsveranstaltung einen Vortrag zum Thema Laufsport-Gesundheitschance! und Laufsport-Alzheimer Risiko?

Am Nachmittag durften dann die Läufer in Aktion treten. Zwei Runden mit 7 km und 3,5 km und einem Höhenunterschied von 225 m waren auf der 10,5 km Strecke zu laufen. Am erfolgreichsten war Michael Obst. Eine Woche zuvor beim Ueberauer Dorflauf noch Erster, lief er jetzt hinter dem Gesamtsieger Tobias Hegmann (TV Großostheim) als Zweiter der 205 Teilnehmer ein und war somit Sieger der M35 in 37:18 Min. Ute Diefenbach, als 7. Frau im Einlauf konnte ihre Trainingsverbesserungen auch im Wettkampf gut umsetzen und war mit dem 2. Platz der W45 in 50:48 Min. bestens platziert. Ebenfalls Zweiter in ihren Altersklassen wurden Axel Seipel (M55, 43:55 Min.) und Heinz Heitzenröder (M60, 44:54 Min). Auch Kurt Karger war mit seiner Leistung und dem 5. Rang der M50 (45:20 Min) sehr zufrieden, denn die speziellen Bergläufe mit dem Trainer zeigten Wirkung. Auch Wilfried Schuch (M45, 54:10 Min.) zeigte eine aufsteigende Leistung. Kurz vor ihm lief unser Gastläufer Dieter Schreiber (M45, 53:46 Min.) ins Ziel.

Beim Halbmarathon (21,1 km) starteten 180 Teilnehmer und hier konnte Rainer Starck, der sich im Berglauftraining für einen Alpenmarathon befindet, als 21. im Einlauf den 5. Rang in der M45 in 1:29:34 Std. belegen.

Eine gut ablaufende Siegerehrung mit der Milchkönigin (Molkerei Hüttenthal) und Pokalen sowie Naturalien der Molkerei rundeten die hervorragend organisierte Veranstaltung ab.

**hh**



Gemütlicher Abend im Odenwald

### 32. Course de cinq 4000 Sierre-Zinal am 14.8.05



Mutige Alpinisten

Was ist das für ein Lauf, bei dem selbst die Spitzenkräfte - und das sind gestandene Berglaufspezialisten aus aller Welt - durchschnittlich 5 Minuten pro Kilometer benötigen? Was ist das für ein Lauf, in dem mehr als 2000 Höhenmeter zu überwinden sind, davon 1400 auf den ersten 7,5 Kilometern? Was ist das für ein Lauf, bei dem bei km 13 von insgesamt 31 km ein Schild darauf hinweist, dass hier bereits 50 Prozent der zu erwartenden Laufzeit verstrichen sind? Was ist das für ein Lauf, von dem viele sagen, der schwierigste Teil der 31 km langen Strecke ist nicht etwa der lange steile Schweiß treibende Aufstieg im dichten Wald, sondern es sind die letzten 10 km mit den schmalen Bergpfaden, den

schwierigen technischen Passagen über Wurzeln, Felsen und Geröllfelder und dem abschließenden extrem steilen Abstieg ins Ziel.



Bei dieser Fabelzeit kann man auch strahlen!

Nun, den Läufern vom TuS Griesheim ist der Lauf seit Jahren bestens bekannt. Jedes Jahr am zweiten Augustsonntag zieht es sie ins schweizerische Wallis, um Sierre-Zinal zu erleben, den Berglaufklassiker, den ältesten langen Berglauf in den Alpen, mit weit über 2000 Teilnehmern, und doch in Deutschland weithin unbekannt.

Um 9 Uhr an der Startlinie standen bei noch besten Wetterbedingungen im großen Feld die vier TuS-ler Rainer Jokisch, Klaus Hofmann (beide schon seit Jahren dabei) und die Zinal-Debütanten Gunold Schlappner und Stephan Godau. Für Stephan Godau, der mit 39 Jahren in Zinal noch der Eliteklasse angehört, war es ein Einstand nach Maß - in einem überzeugenden und gut eingeteilten Lauf überquerte er nach 3:50:46 Stunden die Ziellinie. Klaus Hofmann hat bei seinem zehnten Auftritt in Zinal sein Ziel „unter vier Stunden“ erfüllt - mit 3:57:27 Stunden platzierte er sich auf Rang 9 bei den „Veteran 2“ (Männer ab 50 Jahren) und verbesserte den M55-Vereinsrekord deutlich.

Rainer Jokisch zeigte sich ebenfalls zufrieden und mit 4:10:36 Stunden eine gute Leistung, die ihm Platz 93 bei den „Veteran 1“ (Männer zwischen 40 und 49) einbrachte.



Ein sehr entspannter Rainer auf den letzten Metern. Klasse!

Gut im Plan blieb auch Gunold Schlappner (ebenfalls „Veteran 1“) mit seiner Laufzeit von 4:27:41 Stunden. Er zeigte sich begeistert von der abwechslungsreichen Strecke und blieb bei seiner ersten Teilnahme sogar ab und an stehen, um die grandiose Aussicht auf die fünf umliegenden Viertausendergipfel zu genießen. Im Laufschrift ist das unmöglich, viel zu sehr muss man sich auf den Weg konzentrieren.

Und das Wetter war uns allen hold - kurz nach Gunolds Zieleinlauf öffnete der Himmel seine Schleusen, und die Berge verschwanden in Wolken. Für das letzte Drittel der Läufer erschwerten sich dadurch die Bedingungen gerade auf den letzten steilen Kilometern erheblich. Derweilen konnten wir uns im großen Festzelt bereits stärken und auf die in Zinal wie immer unterhaltsame Siegerehrung freuen, auch ohne eigene Treppchenplatzierungen. **kh**



Après Zinal  
Es gab und gibt noch viel zu erzählen.

## Laufberichte

Leider keine !

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

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

## Laufveranstaltungen

- 3.9. 1. Auflage des Heimstättenlaufs in der Darmstädter Heimstätten-siedlung, 6km
- 4.9. Mörtenbacher Marathonstaffel
- 10.9. Fila-Langlauf-Cup in Lautertal-Elmshausen
- 11.9. Doppel 8 von Erzhausen = 6,4 km
- 11.9. etwas für die Langstreckler: die 30 km von Pohlheim
- 14.9. Winzerfestlauf über 8,6 km in Klein-Umstadt



Mann, hat der schöne Adern!

- 17.9. Und wieder ein Klassiker traditionell zur Bessunger Kerb im Orangeriegarten, 9,8 und 5km
- 18.9. Hugenottenlauf über die Halbmarathondistanz in Neu-Isenburg
- 24.9. Ortskernlauf in Messel, 5 km
- 24.9. schnelle Waldstrecke in Hanau-Rodenbach: 2 Distanzen: 10 km und 21,1 km
- 25.9. hügelige Taunusstrecke über 10 bzw. 20 km

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.

Bitte sendet mir eure Bilder und Berichte:

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



Prost Mahlzeit!