

DJK - Newsletter - Nr 3/2013

Inhalt	Seite
Showtanz- und turngruppen Anyata und Mapindus beim Straßenfest	1
Die Showturngruppe Mapindus vor 10.000 Zuschauern beim Deutschen Turnfest	2
Die Showtanzformation Anyata erlebten das Deutsche Turnfest 2013 als Chaostage	3
Showturngruppe Mapindus gewinnt den Kinderturn-Wettbewerb „Wasser marsch!“	5
Das erste Fußballcamp der Fußball-Jugend war ein voller Erfolg	5
Fußball-A-Jugend zu Gast in Güzelbahçe	7
Beide Mannschaften der Fußballsenioren spielen eine erfolgreiche Saison	8
Die Soma auf Vatertagstour	8
Langstreckenlauf & Triathlon	10
AROHA auf dem Turnfest	13

Showtanz- und turngruppen Anyata und Mapindus beim Straßenfest



Unsere Gruppen verkauften bei dem Straßenfest anlässlich des Stadtjubiläums nicht nur leckeren Kuchen und aromatischen Kaffee, um Ihre Reisekasse für das Deutsche Turnfest zu füllen, sie sorgten auch gemeinsam mit den BIG FEET BOYS für gute Stimmung.

Die Showturngruppe Mapindus vor 10.000 Zuschauern beim Deutschen Turnfest

Voll bepackt und voller Spannung ist die Showturngruppe Mapindus der DJK Flörsheim mit 20 Turnkindern und 4 Betreuerinnen zum Deutschen Turnfest nach Mannheim gefahren. Während der gesamten Turnfestwoche hat die Gruppe ihr Lager in einem Klassenzimmer einer Mannheimer Schule aufgeschlagen und von dort aus das Turnfest mit all seinen Attraktionen unsicher gemacht. Auf dem Turnfestgelände haben die Kinder zahlreiche Möglichkeiten zum Turnen und Toben gehabt und unter anderem den Handstand-TÜV und andere Turn-Abzeichen absolviert. Aber natürlich hatten die Kinder als Showgruppe auch viele Auftritte. Bei den Deutschen Meisterschaften des Kinder-Showwettbewerbs „TuJu-Stars“ gingen die Flörsheimerinnen für Hessen an den Start. Trotz vieler Verletzungen und Umstellungen im Vorfeld haben die Kinder mit ihrer Choreographie „Unter dem Meer“ das Publikum und die Jury begeistert und konnten sich erfolgreich im Mittelfeld platzieren.



Die Piraten mit Philipp Boy

Ein besonderes Highlight war die Teilnahme der Gruppe bei der Turnfestgala in der SAP-Arena. Gemeinsam mit berühmten Turnstars wie Philipp Boy (links im Bild) und Markus Kubicka (Mannschaftsweltmeister Trampolin) turnten Mapindus als Piratenkids vor 10.000 Zuschauern. Die tolle Atmosphäre der Turnfestgala und die Turnstars zum Anfassen war ein unvergessliches Erlebnis und wird den Kindern noch lange in Erinnerung bleiben.

Als Abschluss der Turnfestwoche gestaltete die Gruppe gemeinsam mit 300 anderen Kindern das bunte Kinderbild der Stadiongala. Nach der Abschlussfeier und sieben anstrengenden, aber unvergesslichen Turnfesttagen erreichte die Gruppe wieder glücklich die Heimat und freut sich schon auf die nächsten Turnaktionen.



Die Piraten mit Maskottchen Fred



Wer ebenfalls Freude am Turnen und Tanzen vor Publikum besitzt, kann gerne freitags ab 16 Uhr in der Alfred-Delp-Halle zum Schnuppern vorbei kommen. Weitere Informationen zur Showturngruppe Mapindus sind auch auf der Website www.mapindus.de zu finden.

Tina Beutel

Die Showtanzformation Anyata erlebten das Deutsche Turnfest 2013 als Chaostage

Das Deutsche Turnfest, das nur alle vier Jahre ausgetragen wird, ist für den Breiten- und Spitzensportler wohl das sportliche Großereignis schlechthin.

So hatte auch die Showtanzformation Anyata bereits seit Anfang 2011 diese Veranstaltung fest im Blick. Über zwei Jahre hinweg wurde an einer Choreographie gearbeitet, die exakt auf das Reglement des „Rendezvous der Besten“ (RdB) zugeschnitten ist. Das tolle Abschneiden beim Hessischen Landesfinale im Februar 2013 und die direkte Qualifikation zum Bundesfinale, das im Rahmen des Deutschen Turnfestes ausgetragen wurde, steigerte die Erwartungshaltung. In den letzten Monaten vor dem Turnfest wurden teilweise drei Trainingseinheiten pro Woche absolviert, um den Schwierigkeitsgrad der Choreographie noch weiter zu steigern. Nachdem rechtzeitig zum Turnfeststart der letzte Feinschliff erledigt war, herrschte pure Vorfreude auf den



Das Einzige, was diese Vorfreude schon ein wenig trübte, war die Tatsache, dass Nachfragen zu organisatorischen Abläufen sei es per Mail oder telefonisch weder von den Zuständigen des RdB, noch vom Turnfest-Organisation-Komitee beantwortet wurden. Der Eingang der Meldeunterlagen, Informationen zur Gruppe und der aktuellen Choreographie, Moderationstext usw. sowie der schriftliche Hinweis, dass bei der Darbietung eine Nebelmaschine im Einsatz ist, wurden weder kommentiert noch bestätigt. Alle notwendigen Informationen wie Ort und Beginn des Bundesfinals, Startreihenfolge und ähnliches musste sich die Showtanzformation über die Homepage des DTB zusammensuchen.

Beim Betreten der Wettkampfstätte, der Friedrich-Ebert-Halle in Ludwigshafen, erhielt die gute Laune der Tänzerinnen einen weiteren Dämpfer. Keiner der Security-Leute war in der Lage, den Flörsheimer Sportlerinnen, die mit Bergen von Requisiten und Kostümen beladen waren, den Weg zur Umkleidekabine zu zeigen. So wurde das Gepäck vorerst neben dem Eingangstür gestellt, während sich eine der Tänzerinnen zum Organisations-Team begab. Auf Nachfrage, wo sich die Umkleidekabine befindet und wo die Auftrittsmusik abgegeben werden könne, wurde auf die „netten Helfer“ im Eingangsbereich verwiesen, die allerdings nicht an ihrem Tisch saßen, sondern unauffindbar waren. Weiterhin hieß es, müsse sich die Gruppe ihre Umkleidekabine selbst suchen, da man gerade keinen Einteilungsplan zur Hand habe und schließlich alles ausgeschildert sei.

Die „Umkleidekabine“ stellte sich schließlich als mittelgroße Besenkammer heraus, in der sich bereits die Turner der Hofheimer Panikstaffel stapelten. So ließen sich Anyatas Tänzerinnen letztendlich schon leicht genervt an einem Tisch im Eingangsbereich der Halle nieder, um den das komplette Equipment drapiert wurde und der schließlich auch als Umkleide- und Schminktisch Verwendung fand.

Dass das RdB ein wahrer Publikumsmagnet ist, hatte sich schon 2009 beim Deutschen Turnfest in Frankfurt gezeigt. Dort war die damalige Veranstaltungsstätte, die Frankfurter Eissporthalle, aus allen Nähten geplatzt. Umso verwunderlicher, dass der Wettbewerb in diesem Jahr in einer kleineren Halle ausgetragen wurde, bei der die oberen Ränge aus Sicherheitsgründen nicht besetzt werden durften. Folgerichtig wurde die Halle bereits ab 11.00 Uhr wegen Überfüllung gesperrt. Später eingetroffene Zuschauer und Fans hatten – wenn sie denn durchhielten und den

Regenschauern trotzten - vor der Halle eine Wartezeit von bis zu zwei Stunden und wurden dann, falls sie noch immer keinen Sitzplatz ergattern konnten, von der Security wieder in den Regen geschickt.

Während sich auch etliche DJK-Fans vor der Halle die Beine in den Bauch standen, versuchten sich die Tänzerinnen von Anyata auf ihren Auftritt vorzubereiten. Der Aufwärbereich war ein mit Bodenbahnen ausgelegter Raum, der in der Höhe nicht ausreichte, um Hebungen durchzuprobieren. Zudem fanden in diesem Raum maximal 20 Personen Platz, was bei insgesamt 800 Aktiven ein intensives Einturnen unmöglich machte.

Auf dem Weg zur Wettkampffläche, sorgte der Moderator erstmals für Verwirrung, als er von den Sportlerinnen Informationen zur Darbietung und Musikwahl einholte und wissen wollte, wo die Gruppe denn eigentlich herkommt. All diese Informationen lagen dem Deutschen Turnerbund und den Verantwortlichen für das RdB bereits seit Monaten schriftlich vor und es wäre ein Leichtes gewesen den vorgefertigten Moderationstext abzulesen. Stattdessen hatte die nun auf die Schnelle zusammengeschusterte Ansage nichts mit dem zu tun, was die DJK-Tänzerinnen zeigten. Doch auch dieses Ärgernis sollte noch getoppt werden: Wahre Fassungslosigkeit löste eben jener Moderator aus, als er schließlich während Anyatas Auftritt auf die Wettkampffläche lief, um dafür zu sorgen, dass die Nebelmaschine aus Brandschutzgründen ausgeschaltet wurde. Eine Nebelmaschine, die bereits schriftlich angemeldet war, die für die Nutzung von Innenräumen zugelassen ist und aufgrund eines speziellen Nebelfluids keinen Feueralarm auslösen kann – dies hätten die Verantwortlichen übrigens in einer von Anyata geschickten Mail nachlesen können, die zwei Monate vor dem Bundesfinale dem Verantwortlichen der Technik zuing. Eine Reklamation der Flörsheimer Sportlerinnen direkt nach der Darbietung wurde von der Leitung des RdB, lapidar abgetan.

Nach diesem unfassbaren Zwischenfall war die Wertung nur noch nebensächlich. Dass sie letztendlich viel niedriger ausfiel als auf Hessenebene und der Leistung der Flörsheimer Formation in keiner Weise gerecht wurde, war lediglich die Spitze des Eisbergs. Selten haben wir als Sportler so wenig Wertschätzung erfahren wie an diesem Tag.

Wer sich am Ende der Woche zum Besuch der Stadiongala noch aufraffen konnte, erlebte zumindest einen gelungenen Abschluss.

Vieles andere war einem Deutschen Turnfest leider nicht würdig!

Was bleibt ist die Erinnerung an ein Turnfest der langen Wege und chaotischen Zustände, das in negativer Hinsicht alles überbieten konnte, was wir bislang auf Turnieren, Wettbewerben und Sportgroßveranstaltungen erlebt haben.

Im Mai 2014 wird das DJK-Bundessportfest in Mainz ausgetragen. In der Hoffnung auf eine bessere Organisation und ausgelassene Sportfeststimmung beginnt Anyata nun mit den Vorbereitungen auf diese Veranstaltung.

Ulla Nauheimer

Showturngruppe Mapindus gewinnt den Kinderturn-Wettbewerb „Wasser marsch!“



Die Trainerinnen Tina Beutel und Emma Wolf

Die Showturngruppe Mapindus der DJK Flörsheim hat im vergangenen Jahr beim bundesweiten Kinderturn-Wettbewerb „Wasser marsch!“ der Deutschen Turnerjugend und der Firma Kärcher teilgenommen. Die Kinderturn-Gruppen sollten sich bei diesem Wettbewerb kreativ mit dem Thema Wasser und dessen Bedeutung für den Alltag auseinandersetzen und dies in Bewegung umsetzen. Die Flörsheimer Turnerinnen haben umfangreiche Aktionen zu dem Thema Wasser durchgeführt. Neben den Choreographien zum Thema Wasser in der Freizeit und Leben im Meer

turnten die Kinder den Wasserkreislauf nach, gingen auf eine Foto-Wasser-Rallye, verteilten Wasser-Sparregeln und gestalteten eine Foto-Story zur Wasserverschmutzung. Mit diesen Aktionen begeisterte Mapindus die Jury und erlangte damit den ersten Platz.



Alle Preisträger mit Eberhard Gienger und Rainer Brechtken

Die feierliche Preisverleihung erfolgte während des Internationalen Deutschen Turnfestes 2013 im Rittersaal des Mannheimer Schlosses. 150 geladene Gäste aus Gesellschaft, Politik und Sport kamen zu dieser Preisverleihung und der Verleihung der Flatow-Medaille. Gemeinsam mit dem zweiten Vorsitzenden der DJK Flörsheim, Alois Platt, nahmen die Trainerinnen Tina Beutel und Emma Wolf ihren Preis von den Jurymitgliedern entgegen. Die Jury bestand aus Rainer Brechtken (Präsidenten des DTB), Kerstin Holze (Vorsitzende der DTJ), Eberhard Gienger (Mitglied des Bundestages), Matthias Baaß (Bürgermeister Stadt

Viernheim) und Christian May (Geschäftsführer der Firma Kärcher). Den zweiten Platz gewann die DJK Rasensport Osnabrück und der dritte Platz ging an den TSV Elleringhausen.

Tina Beutel

Das erste Fußballcamp der Fußball-Jugend war ein voller Erfolg



Das Ostertraining der E-Jugend der DJK Flörsheim wurde in diesem Jahr zum ersten Mal auf alle Interessenten ausgeweitet. 36 junge Fußballer, darunter zwei Mädchen, im Alter von sechs bis elf Jahren trainierten in der Karwoche vier Tage lang auf dem Sportgelände an der Opelbrücke.

Die sieben Trainer mit Sebastian Gayda als Leiter

und Konzept-Geber, wurden von drei Müttern unterstützt. Anke Buer kochte an allen Tagen das Mittagessen, das von den Teilnehmern als „super gut“ gelobt wurde. Alle Teilnehmer wurden von DJK-Jugendleiter Günther Werther mit einem Trikotset mit ihrem Namen und einer Trinkflasche ausgestattet.

Um 8.30 Uhr begann bereits die „Kinderbetreuung“, bevor der Trainingstag für alle mit je zwei Einheiten eine Stunde später losging und bis 16.30 Uhr dauerte. Aufgeteilt nach Jahrgängen absolvierten die jungen Fußballer jeweils sechs Stationen im „Rotations-prinzip“. Jeder Tag endete mit einem Abschlusspiel. „Die Trainer haben großen Wert auf Abwechslung gelegt und vor allem Koordination und Dribbling geübt“, erzählt Martina Kohl, Mutter und Organisatorin. Besonders gut kam bei den Kindern die große, dicke und weiche Turnmatte an. Hier übten sie Kopfball und Fallrückzieher.



An einem Geschwindigkeitsmesser wurde die Ballstoßstärke der Teilnehmer gemessen. Ein Trainer gab die Einheit 117 vor, die Camp-Teilnehmer schafften Werte zwischen 40 und 80. Da es auf den Aufprallwinkel ankam, „waren in dieser Disziplin einige Große besser als mancher Betreuer“, stellte Kohl fest.

Zum Abschluss am Donnerstag waren die Eltern mit zum Grillen eingeladen. Es gab DJK-Medaillen in den Disziplinen Goldfuß, Sprint-Star, Elferkönig, Kurzpass-Ass und Drippelkönig. Beste Teilnehmer nach Punkten waren demnach Simon, Elias und Marlon.

Das nächste Fußballcamp findet vom 12. – 16.08.2013 statt. Infos unter: www.jugendfussball.djk-flörsheim.de



Wetter: Kalt, Stimmung: Gut

Auszug aus dem Bericht der MAINSPITZE

Fußball-A-Jugend zu Gast in Güzelbahçe

Nachdem im vergangenen Jahr 16 Jugendliche aus Güzelbahçe in Flörsheim zu Besuch waren und an einem „kleinen Europameisterschaftsturnier“ mit Jugendlichen des DJK teilnahmen, erfolgte nun Ende Mai ein 5-tägiger Gegenbesuch in unsere Partnerstadt.

15 Jugendliche DJK-Fußballer und sechs Begleitpersonen erlebten eine Gastfreundschaft die sich suchen lässt. Die Unterbringung war kein Problem, es boten in Güzelbahçe mehr Familien ein Quartier an, als Jugendliche mitgereist waren.

Die fünf Tage waren mit einem erlebnisreichen Programm ausgefüllt: Dem Besuch der Stadt Izmir und der drei Etagen hohen Agora, ein Handelsplatz aus der Antike im Stadtteil Namazgah, folgte ein Besuch des angeblichen Sterbehauses der Jungfrau Maria etwa sechs Kilometer südlich von Ephesos und ein Badenachmittag bei der Bekannten des Freundeskreis Doris Dereli in Pamucak. Auch die Besuche des Flörsheimer Platzes und des Rathauses in Güzelbahçe sowie ein weiterer Badenachmittag in Cesme standen auf dem Programm.

Höhepunkt des Besuchs aber war ein Freundschaftsspiel zwischen einer Auswahl des Güzelbahçer-Sportvereins gegen die Flörsheimer, das unentschieden 2:2 endete.

Da die Flörsheimer Jugendlichen klar im Nachteil waren – kennt man hier ja keinen löchrigen Rasenplatz mehr - erhielten sie den ersehnten Pokal aus der Hand von Bürgermeister Mustafa Ince.



Dass Spiel wurde vom Regionalsender „ege“ des Türkischen Fernsehens aufgenommen. Im Interview bestätigten sowohl der mitgereiste Vorsitzende der DJK, Klaus-Josef Schäfer, der Jugendleiter Günther Werther als auch der für Sport verantwortliche Stadtrat in Güzelbahçe, Alpay Kandemir, und Bürgermeister Mustafa Ince den hohen Stellenwert dieser Jugendbegegnung.

Dass der Abschied am Montag dann dementsprechend emotional ausfiel, versteht sich von selbst. Wiedersehenswünsche und –versprechen wechselten sich ab und verpflichten den Freundeskreis geradezu, diesen Austausch auch im nächsten Jahr weiter zu führen.



Anton Geisinger

Beide Mannschaften der Fußballsenioren spielen eine erfolgreiche Saison

Unsere 1. Mannschaft hat in dieser Saison 2012 / 2013 die beste Abschlussplatzierung seit dem Aufstieg vor sechs Jahren erreicht.

Mit dem hervorragenden dritten Tabellenplatz in der Kreis-Oberliga Main-Taunus sind wir alle sehr zufrieden.

Am Ende haben zum zweiten Platz nur drei Punkte gefehlt und wir hätten an der Aufstiegsrelegation zur Gruppenliga teilgenommen.

Unser Trainerteam Dirk Brendel und Peter Enkelmann haben einen super Job gemacht.



Hans Kött - Dirk Ludwig - Gerald Roth - Simon Keller - Dirk Brendel
Abt.-Leiter - sportl. Leiter - Sponsor - Spielführer - Trainer

Unsere 2. Mannschaft hatte bis drei Spieltage vor Schluss auch noch den Relegationsplatz zur Kreisliga A Main-Taunus im Visier, am Ende wurde ein sehr guter sechster Tabellenplatz in der Kreisliga B erreicht.

Die beiden Trainer Gökhan Aggöl und Abdul Bouljalala haben in Ihrer ersten Saison eine tolle Leistung als Verantwortliche erbracht und freuen sich auf die nächste Saison, in der nach mehreren Jahren der Abstinenz wieder ein Flörsheimer Lokalderby gegen die 1. Mannschaft des SV 09 Flörsheim stattfindet.

Wir sind froh dass wir auch für nächste Saison 2013 / 2014 die beiden Mannschaften beibehalten können und versuchen die guten fußballerischen Leistungen zu bestätigen.

Nach einer vierwöchigen Pause geht es am 01.07.2013 wieder mit der Vorbereitung los. Unser dreitägiges Trainingslager findet dieses Jahr in Neuhoof bei Fulda statt.

Das Bernd Ludwig Gedächtnisturnier ist am 25., 26. und 28.07. und ist mit Mannschaften wie Viktoria Kelsterbach, FC Eddersheim, Germania Weilbach, Titelverteidiger SG Bremthal etc. wieder hochklassig besetzt.

Auf eine Gute neue Saison.

Dirk Ludwig

Die Soma auf Vatertagstour

Die von Rudi Scheinkönig organisierte Vatertagstour vom 08. bis 12. Mai war wieder eine rundum gelungene Sache.

Das Ziel für die 24 Teilnehmer war Heiligenstadt in der Fränkischen Schweiz.



Am ersten Tag standen eine Stadt- und eine Brauereiführung auf dem Programm.

Der zweite Tag begann bereits um 06.00 Uhr, denn mit einer insgesamt 25 km langen Brauereiwanderung hatten sich die Soma-Spieler einiges vorgenommen.



Natürlich wurde die Strecke – ebenso wie die Besuche der insgesamt vier Brauereien – souverän bewältigt. Hier zahlte sich die gute Trainingsbeteiligung in der vergangenen Saison aus.

Am Freitag wurde es sportlich. Beim Bogenschießen wurde die Ziel- und Treffer-sicherheit überprüft und beim Kajak fahren fand jeder den richtigen Mittelweg zwischen sportlicher Herausforderung und erholsamem paddeln.



Der Samstag wurde für eine große Wanderung und die Besichtigung einer Höhle genutzt. Nach dem Frühstück am Sonntag bekam der Reiseleiter noch ein großes Lob der Hotelwirtin zu hören: „Herr Scheinkönig, Kompliment, Sie haben Ihre Jungs sehr gut im Griff“. Danach konnten alle zufrieden und mit gutem Gewissen die Heimfahrt antreten, um im Clubhaus diese gelungene Fahrt gemeinsam ausklingen zu lassen.

Alois Platt

Langstreckenlauf & Triathlon

Normalerweise würde man einen Rückblick auf den Winter und das Frühjahr werfen. Da allerdings der Winter bis weit in den April dauerte und dann gleich in den Herbst übergang, hatten wir Läufer und Triathleten ganz schön zu knabbern – Schnee, Kälte, Schnupfen, Grippe . . . das sind keine Idealbedingungen für die Vorbereitung auf die heiße Wettkampfphase ab Mai. Erstmals seit Jahren wurden in unserem Umkreis sogar Laufveranstaltungen witterungsbedingt abgesagt (Feldberglauf) oder die Streckenführung geändert (Wintersteinlauf).

Es fing schon an im Januar bei der alljährlichen **Marathonstaffel in Mörfelden**. Zwei Wochen zuvor hätte man in kurzer Kleidung antreten können, doch am Wettkampftag fühlten sich die offiziell -4° Grad aufgrund des bitteren Winds wie -7° Grad an. Aber kneifen gibt's nicht. Seit weit über 10 Jahren bringen wir regelmäßig Mannschaften an den Start – dieses Jahr waren es zwei. Die "Jungen Wilden" (alle M30) mit Markus, Heino, Joachim und Andreas sowie eine "M40+"-Staffel mit Volker, Sven, Hans (der kurzfristig für den erkrankten Falk einsprang) sowie Marcus.



Joachim und Volker – gerüstet für bitterkaltes Wetter bei der Marathon-Staffel

Und wieder war es – zumindest für unsere Mannschaften – hochspannend. Nachdem die „Jungen Wilden“ zuerst das virtuelle Staffelholz übergeben hatten – Volker als Startläufer der M40+-Mannschaft hatte sich unterwegs eine Wadenverletzung zugezogen – wechselte die teaminterne Führung mehrmals und Schlussläufer Andi rettete für die „Jungen Wilden“ einen Vorsprung von etwa 2 Minuten vor Schlussläufer Marcus von den „Alten Wilden“ ins Ziel. Die Jungen Wilden finishten also mit 3:25:43 Std. auf Rang 38 von 54 Männerstaffeln. Die Alten Wilden werden mit 3:27:35 Std. auf Platz 19 von 35 Staffeln "M/W40+" gewertet.

Vier Wochen später trotzte Uwe auf der gleichen Strecke in **Mörfelden** ebenfalls winterlichen Bedingungen und finishte den **Halbmarathon** in 1:53:41 Std., womit er sich auf Platz 21 in seiner Altersklasse M50 platzierte.



Heike mit toller Zeit in Seligenstadt

Anfang März schien dann der Winter bereits besiegt, so dass bei optimalen Bedingungen die **Kreismeisterschaft im Crosslauf in Neuenhain** ausgetragen werden konnte. Aufgrund diverser Absagen musste Joachim als unser einziger Starter die schwarz-weißen Farben hoch halten. Das machte er aber gut – in neuer persönlicher Bestzeit von 29:08 Min. auf der anspruchsvollen 6,3 km langen Crossstrecke (Matsch, Anstiege, Bachlauf) sicherte er sich in der M30 den Kreismeistertitel für die DJK.

Dass dieser sonnige Märztag nur ein Strohfeuer war und der Winter noch einmal mit aller Macht zurückkehrte, war da nicht abzusehen. Aber auch wenn's draußen kalt und ungemütlich ist, wissen wir uns zu beschäftigen. Unter professioneller Aufsicht führten wir ein **qualifiziertes Schwimmtraining mit Videoanalyse** durch. Immerhin lassen sich beim Triathlon gerade in der Disziplin „Schwimmen“ so sicherlich noch wertvolle Sekunden oder sogar Minuten herausholen.

Am ersten Aprilwochenende schien dann der Frühling wirklich da zu sein. Bei strahlendem Sonnenschein traten Heike und Joachim in **Seligenstadt beim EVO-Wasserlauf** – direkt am Mainufer – an. Über die 10-km-Distanz erreichte Heike in 45:38 Min. den 4. Platz in der W45. Joachim trat auf der 25-km-Strecke an und finishte in 1:57:59 Std., was Rang 10 in der M30 bedeutete.

Bei den – von der Distanz anstattungen zeigten wir **gionalparklauf in Hoch-** 31:54 Min. auf der Kurzstrecke 10 eine Top-Tenchen Hauptklasse. Und **Rüsselsheim** konnte Mar-Kurzstrecke von 5 km in Frauenwertung gewinnen sement auf Platz 9 einrei-

Unsere **Vereinsmeister-Straßenlauf** führten wir – Jahren – auch wieder im **laufs von Hofheim nach** Terminnähe (nur drei Tage Marathon, bei dem mehrere teilung gemeldet waren) nehmerfeld auf sieben Star-

Schnellster im Ziel und da-



Vereinsmeister Marcus (im Hintergrund Verfolger Joachim)



Irina als schnellste Frau über 5 Kilometer

her – nächsten Laufver- auch Präsenz. Beim **Re- heim** holte Thomas in cke über 6,5 km mit Rang Platzierung in der männli- beim **Mainuferlauf in** cus' Frau Irina auf der tollen 22:56 Min. die und sich im Gesamtklas- hen.

schaft im 10-km- wie in den vorherigen Rahmen des **Kreisstadt- Höchst** aus. Aufgrund der später war der Mainz- Athleten aus unserer Ab- dünnte sich unser Teil- ter aus.

mit auch neuer Vereins- meister war Marcus, der nach 44:32 Minuten auf

dem Schlossplatz in Höchst einlief. Fünf Sekunden – sozusagen ein Wimpernschlag – dahinter folgte Joachim. Danach klaffte ein „Loch“ und dann wurde es eng: Jürgen (49:16 Min.), Heino (50:06 Min.) und Thomas (51:46 Min.) kamen kurz hintereinander ins Ziel. Andreas (55:40 Min.) und Josef (1:05:07 Std.) komplettierten unser Team.

In der Vereinsmeisterwertung wird Jürgen aufgrund von altersbedingten Gewichtungen der Zeiten als Zweiter gewertet (er sicherte sich auch in der M60 den 7. Platz) vor Joachim, der erstmals bei Vereinsmeisterschaften einen der ersten drei Plätze belegen konnte. Eng war das Rennen um Platz 4, Heinos „echter“ Vorsprung von 1:40 Min. schmolz in der Altersgewichtung auf den zehn Jahre älteren Thomas auf nur noch acht Sekunden zusammen.

Wie oben ausgeführt präsentierten sich die „Daheimgebliebenen“ dafür drei Tage später in **Mainz beim Gutenberg-Halbmarathon** in toller Form. Hervorzuheben sind dabei Heike, die mit 1:38:58 Std. auf der eine neue Bestzeit aufstellte (7. Platz in ihrer Altersklasse) sowie Elvira, die erstmals über 21,1 km an den Start ging und in 2:23 Std. finishte. Die schnellsten Zeiten fuhren aber – nicht unerwartet – unsere Männer ein: Falk, noch recht neu bei uns im Team, setzte mit seiner Zeit von 1:32:44 Std. gleich einmal ein Ausrufezeichen. Winni folgte in 1:34:32 Std. Stefanie finishte in 1:50:54 Std. und ließ somit noch die Männer Sigg (1:52 Std.), Heino (1:59 Std.), Andi (2:03 Std. und Josef (2:20 Std.) hinter sich.

Am Pfingstwochenende ging Joachim für uns in **Würzburg** an den Start. In der Domstadt am Main sorgte eine unerwartete Sommerwetterlage mit Temperaturen um 26° Grad für anspruchsvolle Bedingungen auf der Langstrecke. Joachim hatte es genau richtig gemacht und entging über die Halbmarathondistanz der schlimmsten Hitze. Seine 1:38:58 Std. können sich dennoch absolut sehen lassen. Joachims Bruder Volker ging einen Tag später beim traditionellen **Pfingst-**

lauf der TuS Hornau an den Start. Nach der schweren Knieoperation vor eineinhalb Jahren konnte er mit 47:02 Min. auf der anspruchsvollen Strecke (diese führt u.a. von Hornau hinauf nach Schneidhain) wieder einen kleinen Fortschritt machen.

Zum Abschluss des kurzen Rückblicks werfen wir das Scheinwerferlicht nochmal auf's Schwimmen: Eduard hatte bei den **internationalen Deutschen Schwimmmeisterschaften** in seiner Altersklasse M55 über 1500 m Freistil in 25:20,13 den 10. Platz belegt.

UND NUN ZUM BLICK VORAUS:

- Am zweiten Juniwochenende – voraussichtlich bei tollem Wetter – werden wir wieder eine Mannschaft von 10 LäuferInnen beim mittlerweile **10. 24-Stunden-Lauf in Hochheim** stellen. Alle 3 Jahre wird auf dem Hochheimer Sportplatz am Wasserturm der 24-Stunden-Lauf zu Gunsten der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus ausgetragen. Bei diesem „Spendenlauf“ mit über 50 Mannschaften geht es darum, so viele Runden und Spenden wie möglich zu sammeln. Es versteht sich von selbst, dass wir auch dieses Mal wieder dabei sind. Das Ganze ist ein Riesenevent mit bester Versorgung von Läufern und Zuschauern – sowohl kulinarisch als auch musikalisch.

Wer aus dem Verein noch Interesse hat, z.B. wie er unser Team unterstützen kann (nicht nur läuferisch – sondern ggf. auch organisatorisch oder mit Spenden), kann sich an unseren Abteilungsleiter Josef Stübing wenden. Er hat die notwendigen Infos für Ersatzläufer oder Spender für unser Team – und damit die Schule. Weitere Infos hierzu unter www.24h-lauf.de

- Unsere **Vereinsmeisterschaft in der Disziplin „Triathlon“** findet am 21.07.2013 in Mörfelden-Walldorf im Rahmen des „MöWathlon“ statt.
- Unsere Vereinsmeister des vergangenen Jahres wollen wir natürlich auch dieses Jahr wieder ehren. Aufgrund des „entfallenen“ Frühlings haben wir unsere **Teamfeier** deshalb auf den 18.08.2013 verlegt. Marcus hat sich dabei angeboten, seinen Garten für ein Grillfest zur Verfügung zu stellen.
- Mit Hochdruck laufen darüber hinaus die Vorbereitungen auf den **2. Flörsheimer Lebenslauf** am 24.08.2013. Wie auch im Vorjahr werden wir – gemeinsam mit anderen Abteilungen und Vereinen – diesen Lauf für den guten Zweck wieder organisieren. Insbesondere Boris und Steffi haben sich bereits sehr intensiv mit den technischen Erfordernissen für die Zeitnahme und Auswertung beschäftigt. Hier ist natürlich jede weitere helfende Hand (Startnummernausgabe, Streckenposten, Auswertung im Ziel, etc.) gerne willkommen.
- Im September machen wir uns dann wieder als Abteilung auf zum **Teamausflug 2013**, der uns dieses Jahr ins Hochsauerland (Naturpark Arnsberger Wald) führen wird. Der Naturpark Arnsberger Wald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet in Nordrhein-Westfalen. Zur Auswahl stehen hier Strecken wie Marathon, Halbmarathon, 11,5 km Volkslauf, 4,5 km Jedermannlauf und Schülerläufe über 3,8 und 1,3 km.
- Wenn jetzt wirklich der Sommer kommen sollte – man traut dem Braten ja nicht so recht – möchten wir wieder unsere **Radausfahrten am Wochenende** starten (ca. 2 Stunden samstags ab 14:00 Uhr durch Wald und Flur). Die Kurse sind dabei so geplant, dass auch Einsteiger die erste Stunde ohne Probleme mitmachen bzw. bei Gelegenheit vorzeitig in Richtung Heimat abbiegen können. Dadurch ist eine Eingewöhnung möglich und unsere etablierten Radfahrer können nach dieser Einrollphase richtig loslegen.

Und für den Schluss haben wir uns wieder eine freudige Nachricht aufgehoben: Die neue „Dollt“ ist da! Markus und Jantsje dürfen sich seit dem 18. Mai über die zweite Tochter – Janna ist ihr Name – freuen.

So arbeiten unsere Athleten schon wieder an der nächsten Generation für unsere Abteilung . . .



Die kleine Janna Dollt

Für Neu- und Quereinsteiger:

Jeder darf mitmachen und in der Gruppe laufen, schwimmen oder radeln macht vielleicht mehr Spaß als alleine . . .

- Zwei Mal wöchentlich findet das gemeinsame Schwimmtraining im Schwimmbad Hochheim statt
- Während der Woche gibt es in Flörsheim einen Lauftreff / sonntags stehen – an wettkampffreien Tagen – gemeinsame Trainingsläufe an
- Auch unsere Radler freuen sich gerne auf Begleitung bei ihren Ausfahrten

Auch für Einsteiger finden wir das richtige Tempo und haben Tipps und Tricks zum Laufen, Schwimmen und Radfahren parat. Für Fragen steht unser **Abteilungsleiter Josef Stübing (josef.stuebing@djk-floersheim.de)** gerne zur Verfügung.

Wer Interesse am Laufen oder Triathlon hat, ist gerne zu unseren regelmäßigen Teamtreffen im Vereinsheim eingeladen – nächster Termin auf Anfrage bei Josef Stübing.

Weitere Infos (ausführliche Wettkampfb Berichte, Trainingszeiten, Termine, usw.) finden Sie unter www.razyboard.com/system/user_volker_sittig.html

AROHA auf dem Turnfest



Am 23. Mai 2013 bot sich die Möglichkeit, auf dem Mannheimer Maimarktgelände eine AROHA-Stunde zu erleben, die von **Bernhard Jakszt**, dem AROHA-Entwickler, angeboten wurde. Eine kleine DJK Delegation machte sich deshalb bereits vormittags auf den Weg nach Mannheim. Das trostlose Wetter und winterliche Temperaturen vor und auch in den nicht geheizten Turnfestzelten ließen leider wenig Turnfeststimmung aufkommen. Dank Bernhards genialem Fitnessprogramm wurde es uns schließlich doch noch warm ums Herz und die Schlechtwetterwolken wurden beiseite geschoben und schlichtweg vergessen. Bei AROHA ist gute Laune einfach vorprogrammiert!

Ulla Nauheimer

Bernhard Jakszt,
2. von rechts

