

DJK - Newsletter - Nr 1/2012

Inhalt	Seite
Einleitung	1
Sportlicher KiTa-Tag	1
Turnen	1
Gymnastik	2
Fußball	3
Leichtathletik & Triathlon	4

Einleitung

Liebe Mitglieder und Freunde der DJK,

so sieht er aus, der Nachfolger unserer guten alten Vereinszeitung „Im Blickpunkt“, mit der wir seit 40 Jahren, zweimal im Jahr, informiert wurden.

Der neue heißt Newsletter, nicht nur, weil neue Medien genutzt werden, sondern auch, weil wir mit ihm schneller und damit aktueller informieren wollen.

Wenn Sie sich auf unserer Homepage angemeldet haben, werden Sie zuverlässig über das Erscheinen der jeweils neuesten Ausgabe informiert.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der ersten Ausgabe und hoffen, dass wir mit der Auswahl der Themen richtig liegen.

Alois Platt

Sportlicher KiTa-Tag

Für den 15.06.2012 plant die Stadt Flörsheim einen sogenannten sportlichen KiTa-Tag.

Ca. 250 Kinder aus allen Flörsheimer KiTa`s werden an der Veranstaltung teilnehmen, die auf dem Gelände der DJK- und SV 09-Sportplätze stattfindet. Vorgesehen sind mehrere Stationen, die von den Kindern mit Stempelkarten „abgearbeitet“ werden müssen. Die DJK ist im Rahmen eines Leichtathletik-Parcours für den Weitwurf zuständig. Alle Teilnehmer werden am Ende eine Urkunde und ein T-Shirt erhalten, dass sie an diesen Tag erinnern soll. Für das leibliche Wohl der Teilnehmer, Betreuer und Gäste ist gesorgt. Außerdem wird es ein spielerisches Rahmenprogramm geben –u. a. stellt der Reitsportverein ein Holz-Übungspferd zur Verfügung. Bei hoffentlich gutem Wetter dürfte der Spaßfaktor garantiert sein.

Regina Kahlau

Turnen

Showturngruppe Mapindus qualifiziert sich für das Bundesfinale

Am Samstag, dem 28. 04.2012, fand in der Sporthalle der Graf-Stauffenberg-Schule der **hessische Vorentscheid für das TuJu-Stars Bundesfinale** der Showturngruppen statt. Ca. 300 Zuschauer füllten die Halle bis auf den letzten Platz. Sie sahen eine gelungene Mischung aus Turnen, Tanz und Akrobatik. Neun Gruppen aus ganz Hessen präsentierten ihr Können und wurden mit viel Applaus belohnt. Ausrichter war diesmal unsere Nachwuchsgruppe Mapindus. Leitung Tina Beutel, die auch aktiv am Wettkampf teilnahm. Die 25 Mädchen zeigten eine phantasievolle Show mit tollen Kostümen und effektvollen Tüchern zum Thema „Unter dem Meer“. Mit Begeiste-

rung wurden kleine Fische, bunte Krebse und wilde Haie dargestellt. Belohnt wurde dieser Auftritt von der Jury mit dem **2. Platz**, der ihnen die Teilnahme am Bundesfinale sichert. Ein toller Erfolg für unsere kleinen Akteure und Ansporn für die Zukunft. Für das Finale in Werl vom 15. bis 17.06. drücken wir fest die Daumen.

In diesem Rahmen möchte ich mich nochmals bei allen fleißigen Helfern (im Besonderen den engagierten Eltern der Mapindus-Kinder) bedanken, die für den reibungslosen Ablauf und letztendlich den Erfolg dieser Veranstaltung verantwortlich sind. Also denn – bis zum nächsten Wettkampf.

Die Mapindus



Regina Kahlau

Gymnastik

Showtanzformation Anyata bleibt auch 2011 und 2012 auf Erfolgsspur

DTB Showgruppe 2011

Bereits im Herbst des vergangenen Jahres konnten die sensationellen Wettkampfergebnisse aus 2010 wiederholt werden. Beim **Hessischen Landesentscheid zum „Rendezvous der Besten“** sicherten sich die Tänzerinnen von Anyata den **zweiten Rang** und qualifizierten sich somit erneut für das Bundesfinale.

Am **Bundesentscheid**, der am 05. November 2011 in Aalen ausgetragen wurde, nahmen weit mehr als 40 Formationen aus dem gesamten Bundesgebiet teil. Trotz der starken Konkurrenz

konnte sich Anyata zum zweiten Mal in Folge unter die besten Gruppen Deutschlands schieben und wurde abermals **mit dem höchstmöglichen Prädikat des Deutschen Turnerbundes ausgezeichnet**:



Deutscher DJK Meister 2012

Am 12. Mai 2012 veranstaltete die DJK-SG St. Ingbert die Deutschen DJK-Meisterschaften Gymnastik und Tanz. An den Wettkämpfen im Bereich Tanz, Gymnastik und Showtanz nahmen mehr als 240 Sportlerinnen aus ganz Deutschland teil. Den zahlreich erschienenen Zuschauern wurden in einem knapp fünfstündigen Programm mehr als 30 Darbietungen auf hohem tänzerischen Niveau präsentiert. Als letzte Gruppe des Tages ging unsere Showtanzformation Anyata an den Start. Vor laufenden Kameras des SWR Fernsehens zeigten unsere Sportlerinnen ein weiteres Mal ihr großes Potential und konnten das Publikum sowie die fünfköpfige Jury für sich begeistern. Mit der höchsten bislang vergebenen Wertung von 9,64 Punkten (max. 10 Punkte) sicherte sich Anyata den Titel im Showtanz. Somit konnte fast 20 Jahre nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft beim DJK Bundessportfest in Bamberg, der Titel wieder nach Flörsheim geholt werden.

Ulla Nauheimer

Fußball

Unsere **1. Mannschaft** hat eine super Rückrunde in der Kreis-Oberliga gespielt. Das Team belegt in der Rückrundentabelle den zweiten Platz und konnte sogar den souveränen Aufsteiger SG Bremthal schlagen. Dem neuen Trainergespann Dirk Brendel und Peter Enkelmann gelang es, die Mannschaft in der Gesamttabelle aus dem Tabellenkeller auf einen guten 10. zu führen. Eine disziplinierte und schöne Spielweise war die Grundlage für eine gute Entwicklung und eine positive Grundstimmung im Bereich Fußball.

Unsere **2. Mannschaft** spielte ebenfalls eine starke Rückrunde und belegt in der Abschlusstabelle in der Kreisliga B ebenfalls den 10. Platz.

Unser Trainer der zweiten Mannschaft, Bernd Schmidt, wird sich ab Juli 2012 einer neuen Herausforderung stellen und die Reserve-Mannschaft von Nassau Diedenbergen betreuen. Auf diesem Wege wünschen wir ihm viel Erfolg bei seiner neuen Aufgabe. Sein Nachfolger wird Gökhan Aggöl, der bisherige Torwart der 2. Mannschaft.

Verlassen werden uns auch einige Spieler, denen wir viel Glück bei ihrem neuen Verein wünschen.

Am letzten Spieltag der Saison, am 27.05.2012, stand ein **Familienfest** auf dem Programm. Es wurde ein schöner Erfolg. Vor den Aktiven spielten die Bambini (5:4 gegen FC Schwalbach). Anschließend konnten sich die Kleinen an einer Torwand und auf einer Hüpfburg austoben.

Als nächstes steht das erste **Bernd-Ludwig-Gedächtnis-Turnier** an.

Es nehmen 6 Mannschaften an diesem Turnier teil. Wir als Veranstalter und weitere 5 höherklassige Teams. Die Verbandsligisten FC Eddersheim (event. Hessenligist / Relegation) und Viktoria Kelsterbach und die Gruppenligisten SV Zeilsheim, SG Bremthal und der ehem. Hessenligist Germania Ober-Roden.

Begonnen wird am Do. 26.07.12 ab 18:15 Uhr mit den ersten drei Gruppenspielen und am Fr. 27.07.12 ab 18:15 Uhr mit den nächsten drei Gruppenspielen. Am So. 29.07.12 ab 11:00 Uhr finden die Platzierungsspiele statt.

Die 1. Mannschaft:



Dirk Ludwig

Leichtathletik & Triathlon

Goldener Altweibersommer läutete die letzte Hochphase der Wettkampfsaison 2011 ein. Im September und Oktober stehen die letzten Highlights an, bevor sich die Athleten normalerweise im Winter regenerieren und neue Kräfte für die nächste Saison sammeln. Überwiegend wird die Trainingsbelastung zurückgefahren und unsere Läufer und Triathleten arbeiten an der Formerhaltung und der Grundlagenausdauer.

Als der Sommer Ende September/Anfang Oktober ausklang, bedeutete das natürlich nicht, dass sich unsere Triathleten und Läufer gänzlich zurückzogen. Zwei, die auch im Winter besonders fleißig waren, sind unsere Ironmen Markus & Marcus. Während Markus mit „k“ beim traditionellen **Altköniglauf in Kronberg** auf der anspruchsvollen 20km-Strecke in 1:31 Std. den 5. Rang in der Altersklasse M30 belegte, konnte Marcus mit „c“ auf der kürzeren, aber konkurrenzreicheren 10km-Strecke in 48:53 Min. noch in die TopTen laufen (10. Platz M45).

Mit der Härte, die man sich bei der Tour über den dritthöchsten Berg im Taunus holt, finishte Markus dann beim **Frankfurter Marathon** Ende Oktober mit einer tollen Zeit von 3:07 Std. Nach den 3:16 Std. aus 2010 bahnt sich für 2012 wohl eine Zeit von unter 3 Stunden an, oder? Stark waren beim Marathon in der Bankenstadt aber auch unsere Damen: Stefanie beendete den Marathon in persönlicher Bestzeit von 3:41 Std. und auch Ulrike blieb mit 3:54 Std. deutlich unter der „magischen“ 4-Stunden-Marke. Winni (3:35 Std.), Michael (3:36 Std.) und Thorsten (3:42 Std.) lieferten ebenfalls tolle Ergebnisse ab. Auch unser Geschäftsführer Uwe hatte sich wieder mal erfolgreich der Distanz gestellt und mit 4:29 Std. ebenfalls eine persönliche Bestzeit erzielt. Heino komplet-

tierte unser Teilnehmerfeld – für ihn, der ständig mit Verletzungen und Infekten im Vorfeld zu kämpfen hatte, war es schon ein kleines Wunder überhaupt als Finisher in die Festhalle einlaufen zu können.

Beim jährlichen **ArQue-Lauf** für den guten Zweck – die Arbeitsgemeinschaft für Querschnittgelähmte mit Spina bifida vertritt als gemeinnütziger Verein seit über 30 Jahren die Interessen von Menschen mit angeborener Querschnittlähmung (Spina bifida) – waren wir natürlich auch wieder auf der Strecke von Kelkheim nach Mainz dabei.

Nicht dabei war Sven – für den wurde nämlich ein Traum wahr: Erstmals startete er beim Klassiker, dem **New York-Marathon**. Gemeinsam mit 46.600 anderen Langstreckenläufern absolvierte er die 42,195 km durch den Big Apple. Die Zielzeit von 4:11 Std. spielte bei der Ankunft im Central Park eigentlich gar keine Rolle.



„A dream came true!“ Sven nach dem Finish im Central Park

In der Heimat machten dafür Marcus und Jürgen den schwarz-weißen Farben bzw. Trikots alle Ehre. Die **Lindensee-Winterlaufserie in Rüsselsheim** ist ebenfalls eine Traditionsveranstaltung im Winter. Die Athleten aus der Region lassen es dort – unabhängig der z.T. frostigen Temperaturen – tempomäßig regelmäßig nochmal „krachen“. Marcus absolvierte alle drei Wertungsläufe zwischen Oktober und Januar – 10 km, 15 km und wieder 10 km – und erreichte in der Serienwertung in der Altersklasse M45 den 6. Platz. Jürgen verpasste leider den letzten Wertungslauf, war aber bei den beiden ersten Rennen jeweils sogar wenige Sekunden schneller als Marcus und landete in der Einzelwertung seiner Altersklasse einmal auf Platz 6 und einmal auf Platz 7.

Beim **Silvesterlauf in Weilbach** ging es dann letztmals in 2011 um Tempo. Markus absolvierte die 12,5 km lange Strecke in 56:22 Min. und wurde damit Gesamt-8. Direkt hinter ihm folgte Sven, der mit 10 Sekunden Rückstand auf Platz 9 die zweite TopTen-Platzierung für die DJK klarmachte. Weiterhin für uns am Start: Marcus (1:08 Std.), Christine (1:11 Std.) und Josef (1:14 Std.).

Der milde Januar kam dann unseren Athleten sehr gelegen. Joachim kam bei der **Winterlaufserie in Rodgau-Jügesheim** über 10 km schon mal auf Touren und belegte mit 47:47 Min. Rang 14 in der leistungsstarken Altersklasse M30. Eine Woche später schon stand dann die 35. Ausgabe der **Marathon-Staffel in Mörfelden** an.

Dieses Jahr brachten wir wieder einmal drei Mannschaften an den Start. Erfreulicherweise endlich auch wieder ein reines Damen-Team. Als Startläuferin ging Christine auf die Strecke, die nach 57:29 Min. wieder im Stadion einlief und das „Staffelholz“ (in Form eines Zeitmesschips) an Ulrike weitergab. Ulrike lieferte dann unsere schnellste Damen-Zeit ab und war bereits nach 51:58 Min. wieder in der Wechselzone, wo sie auf unseren Neuzugang Elvira übergab. Elvira lieferte dann bei Ihrem Debüt auf der nicht einfachen Strecke eine Prima-Leistung ab und schickte dann Stefanie auf die Reise. Unsere Schlussläuferin gab nochmal richtig Gas und sorgte mit 52:51 Min. dafür, dass das Damen-Team insgesamt mit 3:54 Std. deutlich unter 4 Stunden blieb und den 12. Rang der Damen-Mannschaften belegte.



Erstklassige Organisation bei der Marathon-Staffel durch Josef, der gerade Uwe und Sven „brieft“

Bei den Herren hatte Abteilungsleiter Josef instinktiv „alles richtig“ gemacht und mit Markus, Sven, Winfried und Michael unsere Top-Läufer des Tages in ein Team gestellt. Schnellster war Startläufer Markus mit 43:43 Min., die anderen waren jedoch mit Zeiten zwischen 46 und 47 Min. kaum langsamer. So sicherten uns die Vier mit 3:04 Std. den 20. Platz von insgesamt 52 Männer-Staffeln.

Unser 2. Team wurde von Startläufer Uwe ins Feld geführt, der nach tollen 52:36 Minuten auf Joachim übergab. Der hatte sich ja eine Woche zuvor auf Betriebstemperatur gebracht und lief die 10,55 km in persönlicher Bestzeit von 50:29 Min. Eduard als

Nummer 3 und Jürgen als Schlussläufer sorgten dann ebenfalls mit tollen Zeiten dafür, dass „DJK Flörsheim 2“ mit 3:28 Std. als 36. Staffel gewertet wurde.

War der Januar noch überraschend mild und trocken gewesen, kam dann im Februar der Winter einbruch. Da machte das Laufen nicht viel Spaß – und dennoch ließen es sich Markus und Uwe nicht nehmen, beim **Halbmarathon in Mörfelden** vier Wochen nach der Staffel diese Strecke gleich zweimal zu laufen. Markus erreichte mit einer Zeit von 1:33 Std. den 8. Platz in der M30. Uwe riss nur ganz knapp die 2-Stunden-Marke und finishte in 2:01 Std.

Gut drei Wochen später stand dann die **Kreismeisterschaft im Crosslauf** an. Im Gegensatz zum Vorjahr herrschten dieses Jahr wieder „normale“ Verhältnisse. Das heißt: Matsch! Nicht umsonst ist die Crossstrecke in Neuenhain recht anspruchsvoll mit unbefestigten Wegen, Steigungen, Bachläufen, . . . Leider waren wir dieses Jahr recht dünn besetzt: 3 Senioren und 3 Schüler-/Schülerinnen brachten wir an den Start, die Ergebnisse konnten sich dennoch sehen lassen: 3 Kreismeistertitel sprangen heraus. Nadine vom Hofe sicherte sich bei der W15 den 1. Platz. Joachim holte den Titel in der M30, Thomas den in der M40. Schneller unterwegs war Marcus – und stand dann doch nur mit „Blech“ da. Trotz toller Zeit reichte es in der konkurrenzreichen Altersklasse M45 lediglich zu Platz 4. Marla Franz und Carlo Wiedemann komplettierten unser Teilnehmerfeld.



Thomas Losert:
Gleich beim Debüt
Kreismeister!

Bereits am folgenden Tag war dann Joachim wieder unterwegs. Mit doch recht müden Beinen wegen des anspruchsvollen Crosslaufs finishte er den **Halbmarathon in Frankfurt** in 1:48 Std. Deutlich schneller war da wieder einmal Markus. Mit 1:27 Std. lieferte der eine „Bomben-Zeit“ ab und konnte so den 231. Platz insgesamt belegen – von 3.094 Teilnehmern!

Wer sich diesen Leistungsdruck nicht antun wollte, der hatte dazu bei unserer **Glühweinwanderung** Anfang März Gelegenheit. Trotz milder Witterung kam der Glühwein bei den 13 Teilnehmern gut an. Zwischenzeitlich wurde dann auch 'mal auf normalen Rotwein umgestellt, aber zum Abschluss gab es „standesgemäß“ als Dessert ein Gläschen Eiswein.



Beim Zieleinlauf
ein lockeres Lächeln auf den Lippen:
Joachim Sittig

Am sonnigen, aber recht kühlen ersten Aprilsonntag ging Joachim nochmal an den Start, dieses Mal beim **Seligenstädter Wasserlauf**. Auf 25 km führte die Strecke von Seligenstadt aus bei zwei Wendepunkten immer am Main entlang. Joachim bewältigte die Strecke in 2:05 Std. und belegte so in der M30 den 15. Platz.

Zwei Wochen später feierte Volker ein tolles Comeback beim anspruchsvollen **Feldberglauf**, denn Anfang November hatte er sich einer schweren Knieoperation unterziehen müssen. Bereits im Vorfeld der OP hatte Volker pausieren müssen und war erst vor wenigen Wochen überhaupt wieder ins Lauftraining eingestiegen. Die 15 Monate währende Wettkampfpause ließ Volker dann aber schnell hinter sich – ebenso wie diverse andere Läufer. Über 10,1 km ackerte er sich – begleitet von Bruder Joachim – die 585m Höhendifferenz von Oberursel hoch zum Feldbergplateau. Im Rahmen der Rekonvaleszenz hatte Volker bisher keine so lange Strecke zurückgelegt, vor allem keine so anspruchsvolle. Umso höher ist die Zielzeit von 1:08 Std. zu werten, 164 Läufer waren langsamer als er gewesen!



Volker erreicht
das Feldbergplateau

Beim **Regionalparklauf in Massenheim** sicherte uns Ulrike wieder einen Podestplatz. Für die 13 Kilometer lange Strecke benötigte sie 1:04 Std. und sicherte sich so den 2. Rang in der W45. Sven verpasste einen Platz auf dem Treppchen. Trotz einer Zeit von 59:21 Min. konnte Sven nur

den 4. Platz in der M50 belegen. Unser Geschäftsführer Uwe rundete mit 1:07 Std. unser tolles Mannschaftsergebnis ab.

Einen weiteren Weg hatten sich die Brüder Volker und Joachim gemacht. Bei der Tombola im Vorfeld des ArQue-Laufs hatten diese beiden jeweils einen Freistart für den **Marathon in Zürich** gewonnen. Natürlich kam der Marathon für Volker nach seiner Operation noch zu früh. Dennoch ging er tapfer an den Start und stieg erst nach 12 Kilometern aus, um das geschädigte Knie nicht überzustrapazieren. Volkers Bruder Joachim dagegen lief den Marathon durch und trotzte dabei den widrigen Bedingungen: Kälte, Regen und Windböen. Unbeirrt folgte Joachim seinem „Marschplan“ und finishte in 3:43 Std.

Bereits eine Woche später bewies Joachim, dass er den Marathon gut überstanden hatte: Beim **Langenhainer Frühjahrsvolkslauf** ging er auf der Kurzstrecke über 5 km an den Start, kam als Gesamtzweiter aus der ersten Kurve und behauptete diesen Rang bis zum Ziel. Zudem sicherte er sich den Altersklassensieg in der M30 auf dieser Strecke.

Bei der 13. Auflage des **Gutenberg-Marathons in Mainz** brachten wir Anfang Mai – trotz Regens! – 8 Teilnehmern an den Start, wobei nur Markus über die volle Distanz ging. Noch leicht grippegeschwächt lief er dabei nicht volles Risiko, sondern finishte mit 3:32 Std. „auf Nummer sicher“. Auf der Halbmarathon-Distanz lieferten sich wieder Michael und Winni ein Kopf-an-Kopf-Rennen, welches Michael hauchdünn mit 7 Sekunden Vorsprung für sich entschied (beide hatten eine Zielzeit von 1:34 Std.). Bürgermeisterkandidat Sven musste dem fehlenden Training Tribut zollen und finishte in 1:45 Std. Unsere beiden Damen, Stefanie und Christine, ließen mit 1:49 Std. bzw. 2:00 Std. dann noch Ralf (2:09 Std.) und Josef (2:18 Std.) hinter sich.

An Christi Himmelfahrt folgte dann unsere Vereinsmeisterschaft in der Disziplin „10km Straßen-



Unser Jüngster Kreisstadt-Läufer: Lars Bonnaire

lauf“ – wie gewohnt im Rahmen des **Kreisstadtlaufs von Hofheim nach Höchst**. Am schnellsten war wieder einmal Markus (40:43 Min.) auf Rang 9 der M30. Nur knapp dahinter war ausgerechnet unser jüngster Vertreter Lars Bonnaire mit 41:20 Min., der sich so Platz 3 in seiner Altersklasse männliche Jugend B holte. Dahinter ging es eng zu: Schlag auf Schlag liefen Sven (43:09 Min.), Michael (43:09 Min.), Marcus (43:54 Min.) und Joachim (44:06 Min.) ein. Joachim erreichte damit bei den idealen Laufbedingungen eine neue persönliche Bestzeit. Stefanie kam als unsere erste Frau mit 48:59 Min. ins Ziel und holte mit Platz 5 in der W45 die dritte „Top-Ten-Platzierung“ für uns. Lars' Papa Rudolf sah von seinem Sohn nicht mal die Hacken und finishte nach 57:35 Min., noch vor Josef (59:11 Min.). Elvira lief bei ihrem ersten Kreisstadtlauf nach 1:02 Std. ins Ziel. Winni begleitete unser neues Teammitglied von Start bis zum Ziel ohne Rücksicht auf eigene Ambitionen – auch das ist Teamwork!

Bei der Wertung zur Vereinsmeisterschaft reicht jedoch nicht allein der Blick auf die nackte Zeit. Nach „geheimen“ Umrechnungsmethoden gleicht unser Abteilungsleiter Josef Alters- und Geschlechterunterschiede aus. So wurde Sven – altersbereinigt – neuer Vereinsmeister und löste Vorjahressieger Markus ab. Unser Zweitschnellster, Lars, sicherte sich wie im Vorjahr den 2. Platz. Auf Rang 3 landete Stefanie – hauchdünn vor ihrem Mann. Hoffentlich hängt da der Haussegen nicht schief.

Nach dem Feldberglauf ging Volker als nächsten „Aufbauwettkampf“ den **Schwanheimer Pfingstlauf** an und konnte trotz großer Hitze eine seinem Rekonvaleszenzstand angemessenen guten Zeit von 52:28 Min. laufen. Schneller war Marcus, der aber mit seiner Zeit von 45:23 Min. nach dem Ergebnis beim Kreisstadtlauf nicht zufrieden war. Für unseren Sportkameraden Edgar war der Pfingstlauf seit längerer Zeit wieder ein Wettkampf. Bravourös lief er nach 55:51 Min. ins Ziel. Das reichte dann aber nur zu Platz 8 in der M70 (das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen).

Nur zwei Tage später waren die Sittig-Brothers wieder vereint am Start des **Hornauer Pfingstlaufes**. Joachim gab dabei den Zugläufer und Tempomacher für Volker und zog somit seinen Bruder zu einer Zeit von 48:52 Min. Drei Monate nach Wiederaufnahme des Trainings auf einer doch recht anspruchsvollen Strecke eine solche Zeit zu laufen verdient höchsten Respekt. Die Zeit war dann so gut, dass Volker damit sogar überraschend den 3. Platz in der M35 erreichte. Noch weiter oben auf das Podest durfte sich dann sogar Joachim stellen, der seine Altersklasse M30 gewonnen hatte.

Vorschau:

- Bei der 2. Auflage des **Zwölf-Stunden-Schwimmens in Hochheim** am 2. Juni werden wir eine Mannschaft ins Wasser schicken. Unsere „Water-Runners“ sind: Steffi Porth, Tobias und Ulrike Finger, Marcus Haub, Markus Dollt, Markus Teichmann und die Langstrecken-Schwimmer Eduard Nowak und Karl Schaub. Mit 11 anderen Teams geben wir Gas für den Erhalt und Verschönerung des Hochheimer Hallenbades. Förderverein und Bürgergenossenschaft bieten von 9 bis 21 Uhr einen spannenden Wettkampf und parallel ein umfangreiches Rahmenprogramm sowie Speis, Trank und Unterhaltung.
- Am Samstag, den 16. Juni, findet unsere **Teamfeier mit Siegerehrung der Vereinsmeisterschaften** des Jahres 2011 auf dem Flörsheimer Sportplatz statt. Wieder wollen wir uns vor den Sommerferien zu einer kleinen Feier treffen und dabei die besten und schnellsten in den Disziplinen „10km Straßenlauf“, „Triathlon“ und „Duathlon“ krönen.
- Gemeinsam mit anderen Flörsheimer Vereinen organisieren wir den **1. Flörsheimer Lebenslauf** am 25 August. Dabei werden 3 Strecken (Schülerlauf, Jedermannlauf und Hauptlauf über 10 km) angeboten. Jede helfende Hand können wir dabei gebrauchen, damit diese erstmalige Veranstaltung auch gleich ein Erfolg wird!
- Danach widmen wir uns dann unserem jährlichen Teamausflug. Dieses Mal wird uns unsere Leidenschaft Anfang September zum **Klüturm-Berglauf rund um Hameln** führen. Uns „Taunus-Läufern“ sollten die Strecken von 8 bzw. 15 Kilometern, vielen Anstiegen und Gefällen und teilweise unbefestigten Wegen doch eigentlich ganz gut liegen.



Unsere „Water-Runners“

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 – das nächste ist für Freitag, den 15. Juni 2012 ab 20:00 Uhr vorgesehen.

Joachim Sittig