

# **DJK** - Newsletter – Nr. 1/2020

Flörsheim



## **Inhalt**

	<b>Seite</b>
Vorwort des Vorstandes	2
Neues aus der Gymnastikabteilung	3
Langstreckenlauf & Triathlon	4
Aikido	6
Die DJK beim Fastnachtsumzug	8

---

## Vorwort des Vorstandes

Liebe Vereinsmitglieder,

Corona hat uns in Deutschland mit großer Heftigkeit getroffen.

Die Verlaufskurve der Fallzahlen zeigt seit einigen Tagen steil nach oben.

Die nun getroffenen Maßnahmen sind richtig und sollten von uns unbedingt im Alltag beachtet werden um den Kollaps im Gesundheitswesen abzuwenden.

Natürlich ist es mit erheblichen Einschränkungen für unsere Gesellschaft verbunden.

Der Sportbetrieb in den Vereinen ruht. Veranstaltungen fallen aus oder werden ins nächste Jahr verschoben. Das löst natürlich keine Begeisterungstürme aus.

Aber solidarisches und faires Verhalten gepaart mit Teamfähigkeit und Disziplin ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Arbeiten. Das hatten wir ja auch schon in der Vergangenheit im Verein praktiziert. Mit den Eigenschaften werden wir auch bei dieser großen Herausforderung bestehen können.

Es geht darum mit unserem Verhalten die Verbreitung des Virus zu verhindern um chronisch kranken und betagten Menschen das Überleben zu ermöglichen.

Wir wünschen Euch dabei viel Erfolg und Ausdauer.

Die DJK wünscht allen

Mitgliedern, Trainern, Übungsleitern, Abteilungsleitern, Vorstandskollegen, Betreuer, Helfer, Sponsoren und Freunden nebst Angehörigen  
schöne und gesunde Ostern.



---

## Neues aus der Gymnastikabteilung

### Übergabe der Abteilungsleitung Gymnastik

Seit 01.01.2020 sind die Geschicke der Gymnastikabteilung in neuer Hand. Rosi Neuhaus, unsere langjährige Abteilungsleiterin, hat die Abteilung Gymnastik an Patricia Bertram übergeben. Die Entscheidung darüber fiel bereits im Spätsommer letzten Jahres.

Mit Rosi Neuhaus geht eine engagierte und geschätzte Persönlichkeit, die für Teilnehmende und Übungsleiterinnen stets ein offenes Ohr hatte. Sie prägte die Gymnastikabteilung über viele Jahre hinweg. Offiziell wurde Rosi bei der Ehrung der langjährigen Mitglieder Ende Januar in ihren wohlverdienten „Ruhestand“ geschickt. Sie bleibt uns als Teilnehmerin der Kurse der Gymnastikabteilung erhalten und steht auch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite.

### Rendezvous der Besten in Hessen vorerst abgesagt

Aufgrund der momentanen Infektionsgefahr durch das Coronavirus wurde nicht nur unser gesamter Trainingsbetrieb eingestellt, sondern auch sämtliche Wettkämpfe des Hessischen Turnverbandes bis vorerst 30. April 2020 abgesagt. Dies betrifft ebenfalls das *Rendezvous der Besten*, das am 29.03.2020 in Babenhausen mit Beteiligung der *Showturngruppe Mapindus* stattgefunden hätte. Der RdB-Beauftragte ließ auf Anfrage eines Ersatztermins bereits anklingen, dass dieser entweder in der zweiten Hälfte des Jahres stattfinden wird oder der Wettkampf in diesem Jahr komplett entfällt.

Passen Sie in diesen bewegten Zeiten gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!

*Patricia Bertram*

---

## Langstreckenlauf & Triathlon

### Auswirkungen der Corona-Epidemie

Natürlich sind auch wir Läufer und Triathleten von der Corona-Pandemie betroffen. Noch dürfen wir draußen laufen und Rad fahren, aber Schwimmbäder und Sportplätze sind bereits geschlossen. Alle Wettkämpfe der nächsten Wochen sind abgesagt, verschoben oder unter Vorbehalt gestellt.

### Jahreswechsel und Winterläufe

Zunächst hatte das Jahr begonnen wie jedes andere: Wir waren wieder mit einer großen Mannschaft beim **Silvesterlauf in Weilbach** über 12,5 km bzw. 1,25 km am Start. Andreas, Engelbert, Irina, Josef, Luca, Marcus, Markus, Maria, Michael, Mijke, Sven und Yulia. Hier konnten wir mehrere Podestplätze in den Altersklassen erringen. Irina lief die Strecke gemeinsam mit Yulia in je 58:28 Minuten, wobei Irina den 2. Platz in der W40 belegte und Yulia den 3. Platz der weiblichen Hauptklasse. Ebenfalls auf den 2. Platz liefen Sven in der M60 mit 57:13 Minuten und Engelbert in der M70 mit 1:12:01 Std. Auf der Kurzstrecke lief Luca in der Kinder-Klasse M12/13 auf Platz 1. Mijke (Bambini) und Maria (Hauptklasse) belegten jeweils den 5. Platz.

Beim „**Suppenschüssel-Crosslauf**“ in Offenbach ging Irina ins Gelände und belegte auf der 8km-Strecke in 36:39 Minuten den 2. Platz in ihrer Altersklasse.



Bild: DJK Flörsheim

Ein weiterer beliebter Traditionslauf in unserer Region ist der **Lindenseelauf in Rüsselsheim**. Hier konnte Irina sogar den Gesamtsieg bei den Frauen erzielen. Sie lief die 10km-Strecke in einer hervorragenden Zeit von 38:54 Minuten. Einen Altersklassensieg konnte Engelbert in der M75 in 56:51 Minuten belegen. Außerdem dabei waren Sven (8. M60, 47:55 Min.) und Michael (25. M50, 55:14 Min.). Bei der Serienwertung über drei Läufe war Engelbert ebenfalls erfolgreich. Er siegte in seiner Altersklasse. Michael wurde 13. in der M50 und Sven 3. in der M60.

Bei der **Marathonstaffel in Mörfelden** schickten wir zwei Mannschaften in Rennen: Eine Seniorenmannschaft und eine Mixed-Staffel. Die Senioren Markus, Frauke, Klaus und Josef liefen den Marathon in 4:00:11 Std. und belegten in ihrer Klasse den 22. Platz. Die Mixed-Mannschaft, bestehend aus Marko, Marcus und Irina, die zwei Runden, also einen Halbmarathon, lief, belegte den 9. Platz mit einer Marathon-Zeit von 3:22:08 Std.

Der vorerst letzte Lauf war der **10km-Frühjahrslauf in Groß-Gerau**, der immer an Fastnachtsamstag stattfindet. Hier gingen Engelbert und Josef an den Start. Engelbert konnte mit einer Zeit von 58:12 Min. seine Altersklasse M75 gewinnen. Josef belegte in der M65 mit 1:09:01 Std. den 13. Platz.

Während die Läufer und Triathleten den Winter für 10km-Läufe nutzten, nahm Eduard Nowak bei den Freiwasser-Schwimmweltmeisterschaften in Cancún, Mexiko, teil. Auf der 10km-Langdistanz belegte er mit einer Zeit von 4:14:31 Std. in seiner Altersklasse M60 den 5. Platz.

## **Ausblick**

Das Jahr 2020 wird wie kein Jahr zuvor sein. Gerade für die Triathleten sind die Trainingsmöglichkeiten eingeschränkt und unsere Aufbau- und Hauptwettkämpfe abgesagt. Auch die von uns organisierten Veranstaltungen sind heute fraglich. Damit entfallen auch Einnahmen für die Vereinskasse, aber auch Spenden, die wir für gemeinnützige Einrichtungen oder Organisationen sammeln. Und wenn wir noch weiter denken, trifft es auch die Dienstleister, die von unseren Sportveranstaltungen leben, beispielsweise, die Zeiterfassungsdienstleister. Hoffen wir, dass diese uns nach der Krise wieder zur Verfügung stehen.

Diese Einschränkungen sind jedoch nichts im Vergleich zum Verlust einer Kameradin, eines Kameraden oder einer/s Angehörigen. Daher muss der Sport in den Hintergrund rücken und unser aller Gesundheit an erster Stelle stehen. Wir halten uns an die Empfehlungen, halten Abstand und hoffen, dass die Pandemie keine weiteren Opfer mehr fordert.

In diesem Sinne, bitten wir Euch: Haltet Abstand, wascht die Hände und bleibt gesund!

*Volker Sittig*



---

## Aikido

### **Es muss einmal gesagt werden: Großes Lob von den Aikidoka an die Showtanzgruppe Mapindus**

Seit Mai sind wir im Verein und sind von allen herzlich aufgenommen worden. Was aber auch nicht selbstverständlich ist, dass man sich auch über die Abteilungen hinaus gut versteht. Denn am Donnerstag trainieren wir überlappend mit der Showtanzgruppe Mapindus. Von Anfang an haben wir darüber gemeinsam beraten, wer in welcher Hälfte trainiert, dass wir zeitlich schon etwas früher vorbeihuschen können, um Matten aufzubauen und uns umzuziehen, die Tanzgruppe aber auch weiterhin ihr Training mit Musik beenden und in Ruhe abbauen darf. Wir dürfen sogar für das sonntägliche Waffentraining die Roll-Matte mitbenutzen. Man grüßt sich und man verabschiedet sich.

Weiterhin waren wir alle schwer beeindruckt von der Tatsache, dass nach dem Weggang der Trainerin die Älteren das Training alleine stemmen und das mit Bravour. Turnerische Showelemente werden erst langsam aufbauend alleine mit Hilfestellung trainiert und dann, wenn alle sicher sind, zusammengebaut. Es finden parallel dazu Kräftigungsübungen statt sowie gemeinsame Besprechungen zur Gesamtchoreografie. Das ist sicherlich nur an der Oberfläche gekratzt, von dem, was ihr alles leistet. Aber unseren Respekt habt ihr voll und ganz. Eine Gruppe von ca. 30 sehr disziplinierten Sportlern unter der momentanen Leitung von älteren Jugendlichen bis jungen Erwachsenen, die volle Verantwortung übernehmen, dass alles gut weiterläuft, ist eine tolle Leistung. Vielleicht sogar mehr als der eine oder andere Titel. Weiter so!

### **Erfolgreicher AIKIDO-Anfängerkurs und weitere Termine**

Aikido ist ein Nischensport. Klar, wer kennt schon Aikido – auch in diesem Verein – außer den Trainierenden?

Unter dem Motto „Kampfkunst ohne Wettkampf“ startete die Gruppe im Februar mit einem Anfängerkurs. Dieser wurde in mehreren Zeitungen, im Internet, in Facebook mit Artikeln, Plakaten und Flyern in Flörsheim, Wicker, Raunheim und Hochheim aufwändig beworben.

Etliche haben Interesse bekundet, sechs Personen kamen zum Anfängertraining und sieben haben sich nun angemeldet. Das klingt für andere Sportarten nicht viel – für Aikido ist das im Vergleich zu anderen Vereinen aber eine gute Ausbeute. Eventuell stoßen auch noch die anderen Interessierten später zu uns. Zwei der Neuen entstammen der Judo-Kinder-Gruppe und sind froh, weiterhin Kampfsport beim DJK betreiben zu können. Durch die Teilnahme von Flörsheimern hoffen wir auf weitläufige Mund-zu-Mund-Propaganda und weiteren Wachstum.

Wer gerne wissen möchte, wer wir sind und was wir machen, ist nach der Corona-Trainings-sperre herzlich eingeladen, bei uns zum Schnuppern vorbei zu kommen. Wir trainieren gemeinsam mit allen Altersklassen ab 12 Jahren dienstags und donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr.

Weitere Termine (wenn sie nicht wegen Corona ausfallen):

- Am 06. und 07.06.2020 (Sa von 15-17 Uhr und So von 10-12 Uhr) haben wir einen Landeslehrgang mit der Präsidentin des deutschen Aikido-Bundes in der Alfred-Delp-Halle organisiert. Zuschauer sind gerne willkommen.
- Am darauffolgenden Wochenende (13./14.06.2020) nehmen wir bei der japanischen Wie.MAI.KAI-Convention in Flörsheim mit Vorführungen teil. Nähere Infos gibt es unter: <https://www.wiemaikai.de/>

Nähere Infos zu unserer Gruppe gibt es unter [www.samurai-floersheim.de](http://www.samurai-floersheim.de)

*Dagmar Petigk*

## Die DJK beim Fastnachtsumzug

Die Wandaale der DJK zeigten 2020 Parallelen zwischen Präsident Trump und Pippi Langstrumpf auf.

Das Thema war:



Das Weiße Haus als Villa Kunterbunt



Pippi lässt grüßen



*Bilder: Manfred Elsener*