



Inhalt

	Seite
Vorwort des Vorstandes	2
Gymnastik und Turnen	3
Bundessportfest- Inspiration, Sport und Begeisterung	6
Frauenfahrt	8
11. Flörsheimer Lebenslauf	9
Leichtathletik / Triathlon	10

Vorwort des Vorstandes

Liebe Vereinsmitglieder,

momentan gibt es keine wesentlichen Einschränkungen für den Sportbetrieb bei den aktuellen Corona-Regeln. Die Hoffnung, dass sich der Virus im Sommer verflüchtigt, hat sich leider nicht erfüllt. Stetig steigende Inzidenzen von über 700 belegen eine negative Entwicklung. Nicht nachvollziehbar ist der Wegfall der Maskenpflicht bei Großveranstaltungen. Auch wenn der Krankheitsverlauf in aller Regel schwächer verläuft als bei der Delta-Variante, gibt es auch schwere Verläufe und Todesfälle bei Menschen mit einer mangelhaften Immunabwehr. Der Gesetzgeber setzt nun auf verantwortungsvolles und eigenverantwortliches Handeln. Es besteht weiterhin die Empfehlung in Innenräumen und Gedrängesituationen eine FFP2-Maske zum Selbstschutz und zur Vermeidung weiterer Ansteckung zu tragen. Eine weitere starke Verbreitung des sehr ansteckenden Virus würde auch den Sportbetrieb bei Mannschaftssportarten erheblich gefährden.

Wir benötigen dringend für unseren geschäftsführenden Vorstand ab sofort eine(n) Kassierer(in), eine(n) Sportwart(in) und spätestens in 2023 eine(n) neue(n) 2. Vorsitzende(n). Wegen schwerwiegenden Erkrankungen ist ein Personalwechsel erforderlich. Interessierte Mitglieder wenden sich bitte an unsere 1. Vorsitzende Frau Michaela Richter oder im Vertretungsfall an Josef Stübing. Eine entsprechende Unterstützung und Einarbeitung ist garantiert.

Sehr bedauerlich ist die Versetzung unseres geistlichen Beirats Michael Frost nach Frankfurt. Seine umfassende soziale Kompetenz und die Fähigkeit soziale Projekte mit großer Tatkraft umzusetzen zeichnen ihn aus. Wir werden ihn sehr vermissen. Er hat jahrelang in vielen Bereichen als Berater und Mediator unseren Vorstand mit wichtigen Lösungsvorschlägen unterstützt. Er hat den Flörsheimer Lebenslauf aus der Taufe gehoben. Der Erlös der Veranstaltung kommt ausschließlich sozialen Einrichtungen zu Gute. Seine guten Beziehungen zu Politik und Wirtschaft waren Voraussetzungen für den Erfolg dieser Veranstaltung. Am 27.08.2022 findet bereits der 11. Flörsheimer Lebenslauf statt. Wir bedanken uns bei ihm für die gute und sehr erfolgreiche Zusammenarbeit und wünschen ihm für die neue berufliche Aufgabe in Frankfurt viel Freude und Erfolg.

Wir setzen weiterhin auf Disziplin und Ausdauer unserer Mitglieder und Übungsleiter/innen verantwortungsvoll der Pandemie zu begegnen. Für den sehr vorbildlichen Einsatz und der großen Unterstützung möchten wir uns ganz herzlich bei unseren Mitgliedern, Übungsleiter/innen, Helfer/innen, Abteilungsleiter/innen, Vorstandskolleg/innen und Sponsor/en/innen herzlich bedanken.

Die DJK Flörsheim wünscht allen Mitgliedern und Ihren Angehörigen eine schöne, coronafreie und erholsame Urlaubs- und Ferienzeit

Das Vorstandsteam

Gymnastik und Turnen

Mapindus wird Vize-Hessenmeister bei „TuJuStars“

Die Showturngruppe Mapindus des DJK Flörsheim belegte bei dem Landesentscheid „TuJuStars“ den zweiten Platz und zieht als Vize-Hessenmeister nach den „G-Towns“ aus Götzenhain ins Bundesfinale ein.

Der Wettbewerb „TuJuStars“ der deutschen Turnerjugend, der bereits am vergangenen Sonntag stattfand, wurde in diesem Jahr von dem TSV Ginsheim in der Kreissporthalle Birschofsheim ausgerichtet.

Insgesamt fanden sich sechs Gruppen zu dem Wettbewerb ein und verzauberten die Zuschauer mit ihren phantasievollen Shows und den spannenden Choreographien.

Die Showturngruppe Mapindus präsentierte ihr neues Stück „Irrgestalten“. Zunächst, schüchtern und fast nicht sichtbar, verstecken sich diese kleinen magischen Wesen im Wald, bis sie von einer schillernd leuchtenden Tänzerin entdeckt und nach und nach aus dem dunklen Wald ans Licht geführt werden, in der sie sich fröhlich und farbenfroh entfalten.

Nach den zahlreichen spektakulären akrobatischen und turnerischen Darbietungen war das Publikum fasziniert und neben dem tosenden Beifall waren Bemerkungen wie „gigantisch“, „spektakulär“ und „unglaublich“ zu hören.

Im Publikum und unter den Sportlerinnen und Sportlern herrschte ausgelassene Stimmung. So wurde in der Pause, in der die Trommelgruppe „Caipirinha“ das Publikum einheizte, die Turnfläche spontan zur Tanzfläche und aus Konkurrenten wurden eine gemeinsame Tanzgruppe.

Die Showturngruppe Mapindus war an dem Tag jedenfalls der Gewinner der Herzen. Auch wenn sie nicht den ersten Platz belegten, wollten alle anderen Showturngruppen gemeinsame Hebefiguren und Fotos mit ihnen machen.

Die Showturngruppe Mapindus ist das nächste Mal am 04.06. in Schwabach (Nähe Nürnberg) bei dem Bundessportfest der DJK und am 19.06. auf dem Landeskinderturnfest in Frankfurt zu sehen.

Astrid Gees

Landeskinderturnfest – und Mapindus war dabei !!!



Vom 17.-19.06.2022 fand in Frankfurt-Höchst das diesjährige Landeskinderturnfest statt. Trotz der hochsommerlichen Temperaturen fanden sich aus ganz Hessen zahlreiche kleine und große Turner- und Turnerinnen ein, die das abwechslungsreiche Turnangebot mit Begeisterung annahmen.

Zum Abschluss gab es am Sonntag ein buntes Programm, bei dem die Showturngruppe Mapindus zum einen Einblicke in die vielfältige Welt des Turnens gab und mit ihrer Choreographie „Irrgestalten“ und dem Landeskinderturnfesttanz den Kindern und auch Eilo, dem diesjährigen Maskottchen, ordentlich einheizten.

Astrid Gees

Mapindus zu Gast bei den „The Firelights“ in Eisenach

Sport verbindet und die Showturnwelt ist bunt, lebendig und wunderschön.

Das konnte die Showturngruppe Mapindus vom 01.-02-07.2022 in Eisenach erleben und zeigen. Der SV Wartburgstadt Eisenach hat seine erste Gala organisiert und die Showturngruppe Mapindus als Freunde eingeladen.

Mit ihrer Choreographie „Irrgestalten“ konnten sie auch hervorragend den Abend, der unter dem Thema Zauberwald stand, abrunden.

Wie sehr Sport verbindet konnte die Gruppe bereits am Vorabend beim gemeinsamen Training mit der Showturngruppe „The Firelights“ erleben, aber auch beim Aufwärmen vor der Gala.

Hierzu hatte Mapindus sich das Lied Cotton Eye Joe von Rednix gewünscht und aus der kleinen Gruppe wurde schnell ein großer Kreis, in dem alle Turner-innen im Alter zwischen 3 und 20 + mittanzten.



Die Zuschauer erfreuten sich am Abend über ein abwechslungsreiches Programm, durch welches Luna führte, die sich im Wald verlaufen hat, und so manches seltsame und wunder-same Geschöpf entdeckte.

Vor allem aber freute sich jeder für die Kinder, die ihren Auftritt und die Aufmerksamkeit nach der pandemiebedingten Auszeit sichtlich genossen.

Astrid Gees

Bundessportfest- Inspiration, Sport und Begeisterung

Mapindus erfolgreich bei der deutschen Meisterschaft des DJK-Sportverbandes

Mapindus vertrat den Diözesanverband Limburg in Schwabach bei Nürnberg bei diesen besonderen Wettkämpfen, die alle vier Jahre über Pfingsten stattfinden.

Der Verband stattete die Gruppe mit leuchtend orangen T-Shirts aus.

Elena Bach und Naomi Klee trainieren diese Gruppe mit großem kreativem Engagement und haben die Motivation der Jugendlichen in der Zeit der geschlossenen Hallen aufrechterhalten.

Diese Tatsache finde ich erwähnenswert, da ein Leitsatz des DJK -Verbandes „Sport um der Menschen willen“ lautet.

Für Emilia Bayer, Mo Dvorak, Naila und Sokayna El Madak, Anna Fürstenfelder, Celine und Sarah Gees, Lia Göbel, Salome Haag, Feline Holtzheuer, Finja Jochim, Leonie Kess, Josefine Klee, Jana Kühne, Aurelia Mielnikiewicz, Elena Neuhaus, Julie Schütz, Finja Wilkes und Kevin Neugebauer und ihre beiden Trainerinnen ist jeder Auftritt eine neue Erfahrung.

Am Samstag, 04.06.22 um 8.30 Uhr erreichte die Gruppe nach 3,5-stündiger Busfahrt Schwabach. Beim Einmarsch der in der Kategorie Showtanz teilnehmenden Gruppen war Mapindus bereits die zahlenmäßig stärkste. Vor einem interessierten Publikum zeigte Mapindus sein neues Stück „Irrgestalten“ und fiel auf durch die phantasievollen Kostüme und die anspruchsvolle Choreographie.

Bei der Siegerehrung gab es dann allen Grund zum Jubeln, als ihr Auftritt mit der Goldmedaille belohnt wurde. Die Gruppe ist für vier Jahre deutscher Meister des DJK Sportverbandes im Showtanz.

Für die Unterstützung in mannigfacher Hinsicht und die Organisation der Busfahrt verdienen auch die drei Begleiterinnen Alexia Bach, Yvonne Kühne und Katja Göbel ein dickes Lob.

Ich habe euren Auftritt mit Gänsehautfeeling miterlebt und wünsche euch weiterhin Begeisterung, Disziplin und Freude am Training und erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen.

Beatrix Rinkart



Frauenfahrt

Am 25.06. fand nach drei Jahren Pause wieder eine Tagesfahrt für die Frauen aus den Vereinen statt. 26 Frauen aus drei Vereinen meldeten sich an und freuten sich auf einen erlebnisreichen Tag mit fröhlicher Stimmung und nettem Austausch.

Mit der Rheingau-Linie kamen die Vereinsfrauen aus Griesheim und Flörsheim nach einstündiger Fahrzeit ab Frankfurt-Höchst in Rüdesheim im Rheingau an. Am Schiffsanleger trafen sie sich mit der Gruppe aus Winkel, die mit PKWs kamen. Die 90minütige Burgenrundfahrt mit dem Schiff war bei hochsommerlichen Temperaturen ein besonderes Erlebnis. Der kurze Weg vom Schiffsanleger zum blumengeschmückten Marktplatz gab uns einen Eindruck der internationalen Bekanntheit dieses Ortes. Der Winzerexpress, ein Bummelzug auf Rädern, holte uns dort ab und ersparte uns den Aufstieg zur Hildegardis Abtei in Eibingen. Dort leben 40 Benediktinerinnen, arbeiten im eigenen Weingut und dem Klosterladen und nehmen auch Gäste auf für eine kurze Auszeit.

Die Abtei wurde 1904-1908 erbaut, hat eine sehenswerte Klosterkirche, einen Laden mit Büchern, Dinkelprodukten und Edelsteinen und ein inklusives Cafe. Wir genossen leckeren Kuchen im malerischen Innenhof der Abtei und wurden bedient von Menschen, die im Sankt Vincenzstift in Aulhausen leben. Auf einen breiten Fahrweg spazierte unsere Frauengruppe wieder hinunter nach Rüdesheim und genoss herrliche Blicke auf den Rhein und die Stadt Bingen auf der anderen Rheinseite. Die kleinen Gassen waren voller fröhlicher Touristen. Wir teilten uns in kleinere Gruppen auf und kehrten in eins der Wirtshäuser ein, das kulinarische Angebot ist vielseitig. Auf dem gepflegten Marktplatz trafen wir uns wieder. Ein schöner Tag mit netten Begegnungen und Gesprächen ging mit der Rückfahrt mit der Regionalbahn zu Ende.

Beatrix Rinkart, Gleichstellungsbeauftragte



11. Flörsheimer Lebenslauf

facebook.com/Lebenslauf.Floersheim

facebook.com/Lebenslauf.Floersheim

11. Flörsheimer LEBENS LAUF



ERINNERN - LAUFEN - DANKEN

EINSTEIGERLAUF

Laufstrecke ca. 2,6 km - ab Jahrgang 2014 und älter, ohne Klasseneinteilung.
Urkunden für die Plätze 1 bis 3, Teilnehmerurkunde auf Wunsch.
Start: ab 17.20 Uhr, Startgebühr: 3 Euro (bis 17 Jahre), 5 Euro (Erwachsene)

JEDERMANNSLAUF + NORDIC WALKING

Laufstrecke ca. 5 km - Jahrgang 2012 und älter, ohne Klasseneinteilung.
Urkunden für die Plätze 1 bis 3, Teilnehmerurkunde auf Wunsch.
Start: ab 18.00 Uhr, Startgebühr: 5 Euro (bis 17 Jahre), 10 Euro (Erwachsene)

HAUPTLAUF

Laufstrecke ca. 10 km - ab Jahrgang 2008, Wertung nach DLO (5-Jahres Wertung)
Start: ab 19.00 Uhr, Startgebühr: 5 Euro (bis 17 Jahre), 10 Euro (Erwachsene)

ONLINE-ANMELDUNG (bis 21.08.)

über die Homepage der DJK-Flörsheim:
<https://www.djk-floersheim.de/abteilungen/leichtathletik/anmeldung-lebenslauf-2022/>

Der Erlös kommt dem Verein „Frauen helfen Frauen Main-Taunus-Kreis e.V.“ und einer gerade in Entstehung begriffenen Gruppe zum Thema „Barrierefreiheit“ in Flörsheim zugute.

Unterstützt von:



**SAMSTAG,
27. AUGUST**

**Start + Ziel:
Gallusplatz
(Hauptstr. 28)**

65439
REASONS
TO RUN

VERANSTALTER



Wir bitten um **Online-Anmeldung**
bis 21. August.

Nachmeldung
vor Ort ab 16 Uhr
und bis 30 min
vor Start möglich.

SCAN ME:



Leichtathletik / Triathlon

Marcus Haub gibt Abteilungsleitung ab – Nachfolge offen

Seit 1962 bildet die Leichtathletik-Gruppe eine offizielle Abteilung im Verein. Unter dem vierten Abteilungsleiter Josef Stübing, der die Abteilung von 1993 bis 2020 leitete, gelang es, eine Kinder-Gruppe mit Übungsleitern zu etablieren, so dass die Abteilung in eine Leichtathletik- und in eine Lauf- und Triathlon-Gruppe aufgeteilt wurde. 2021 übernahmen Marcus und Irina Haub die Leitung der Läufer und Triathleten. Marcus und Irina boten regelmäßige Trainingsangebote insbesondere für Einsteiger an, um neue Mitglieder zu werben. Doch leider lässt das Interesse am Langstreckenlauf im Allgemeinen und am vereinsorganisierten Laufen im Besonderen nach dem Boom Anfang der 2000er-Jahre insgesamt deutlich nach. Aktuell haben wir höchstens 10 Mitglieder, die aktiv an Wettkämpfen teilnehmen. Auch bei den Vereinsposten fehlt der Nachwuchs. Zuletzt wurde die Leitungsfunktion von Marcus alleine ausgeübt. Zum Jahresende wird Marcus die Leitungsfunktion abgeben. Somit suchen wir eine Nachfolge für die Leitung der Läufer und Triathleten. Sowohl eine Lösung mit einer einzelnen Leitungsperson als auch ein Leitungsteam ist denkbar. Sollte sich jedoch bis zum Jahresende keine neue Abteilungsleitung finden, wird die Läufergruppe wieder in die Leichtathletikgruppe integriert und die Triathlongruppe aufgelöst.

Endlich wieder heimische Volksläufe

Seit unserem letzten Newsletter konnten wir endlich wieder an einer Vielzahl von Wettkämpfen teilnehmen – und die meisten davon ohne Einschränkungen. Traditionell sind wir bei Volksläufen in der Umgebung am Start – und davon gab es in diesem Frühjahr wieder richtig viele... Den Auftakt machte eine Startgruppe, bestehend aus Irina Haub, Bettina Jansen und Volker Sittig beim Rüsselsheimer Mainuferlauf am 29. April. Auf der sehr ebenen Strecke lieferte sich Irina Haub ein bis zum Ende spannendes Duell mit ihrer direkten Konkurrentin. Am Ende hatte Irina die Nase vorn und gewann mit einem Vorsprung von gerade drei Sekunden die Gesamtwertung der Frauen in einer Zeit von 46:36,6 Min. und belegte im Gesamtfeld von 92 Finishern einen beachtlichen 7. Platz. Bettina Jansen belegte mit ihrer Zeit von 57:44 Min. den 4. Platz in der Altersklasse W45. In der Altersklasse M45 belegte Volker Sittig den 7. Platz mit einer Zielzeit von 46:36,6 Min.

Schon eine Woche später stand bei frühlingshaften Temperaturen der hügelige Staufenauf in Kelkheim an. Hier konnte Volker mit einer Zielzeit von 54:20 Min. auf der 11 km-Distanz einen 2. Platz in seiner Altersklasse belegen. Auf der Halbmarathon-Distanz konnte Andreas Philipp in 1:58:17 Std. den 3. Platz in der M55 erringen.



Bilder: Staufenauf

Auch beim 60. Lorsbacher Schinderwaldlauf, dem ältesten Volkslauf in Hessen, waren wir vertreten. Irina musste sich in einem starken Damenfeld behaupten und belegte auf der 11 km langen Strecke in 48:52 Min. den dritten Platz im Damenfeld und den ersten Platz in Ihrer Altersklasse W40. Bettina erreichte nach 1:07:29 Std. als 14. Frau das Ziel und belegte Platz 4 in der W45. Bei den Männern reihte sich Volker nach 56:21 Min. als 46. im Gesamtfeld und 7. seiner Altersklasse in die Ergebnisliste ein.

Einer der größten Volksläufe in unserer Gegend ist der Wallauer Mittsommerlauf. Bei großer Hitze starteten am 10. Juni Thomas Losert und Volker Sittig für die DJK. Thomas erreichte das Ziel nach 50:16 Min. als 190. im Gesamtfeld und 27. der Altersklasse M50. Volker benötigte für die 10 km-Strecke 51:06 Min. und belegte Platz 212 gesamt und Platz 27 in der M45.

Auch beim Eschathlon, dem Eschborner Stadtlauf, war es am 19. Juni schon morgens richtig heiß. Irina hatte auf der 10 km-Strecke sehr mit der Hitze zu kämpfen. Mit einer für sie langsamen Zeit von 42:06 Min. belegte sie als erste Frau dennoch den 6. Platz in der Gesamtwertung.

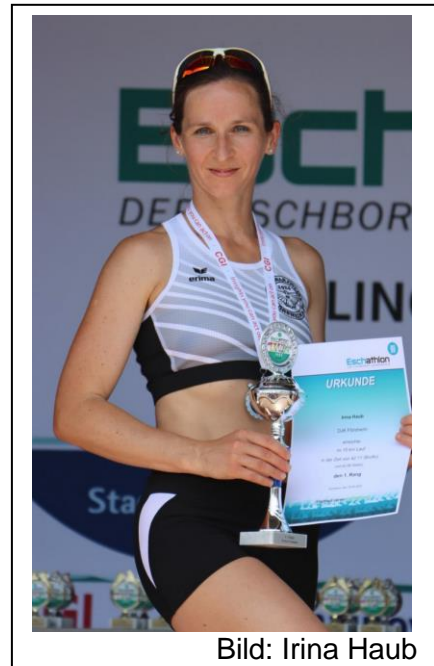


Bild: Irina Haub

Überregionale Wettbewerbe

Auch überregional waren unsere Läufer unterwegs: Beim Brüder-Grimm-Lauf über 5 Etappen von Hanau nach Steinau war Markus Dollt vom 10. bis 12. Juni dabei. Seine Ergebnisse:

1. Etappe Hanau - Rodenbach (16 km): 1:10:03 Std. 7. M40, 44. Gesamt
2. Etappe Rodenbach - Neuenhaslau (14 km): 57:18 Min. 7. M40, 42. Gesamt
3. Etappe Neuenhaslau - Gelnhausen (16 km): 1:15:51 Std. 7. M40, 38. Gesamt
4. Etappe Gelnhausen - Wächtersbach (17 km): 1:22:03 Std. 7. M40, 37. Gesamt
5. Etappe Bad Orb - Steinau (18 km): 1:26:33 Std. 7. M40, 39. Gesamt

Vorher hatte er seine Ausdauer bereits beim Marathon in Hamburg unter Beweis gestellt. Mit einer Zeit von 3:17:38 Std. erreichte er als 770. und 158. in der Altersklasse M40 das Ziel.

Auch Irina war in diesem Jahr schon auf der Marathon-Distanz erfolgreich. Beim Marathon in Zürich am 10. April 2022 blieb sie mit 2:59:47 Std. unter der „magischen“ 3-Stunden-Grenze und erreichte das Ziel als 21. Frau und 6. Frau in ihrer Altersklasse.

Triathlon

Die Triathlon-Saison startet gerade, so dass wir hier erst zwei Ergebnisse vermelden können:

Zunächst startete Andreas Philipp beim Löwen Triathlon Westerwald über die Olympische Distanz und belegte mit einer Gesamtzeit von 2:40:06,5 Std. (25:52/1:15:25/52:23) den 66. Platz bei den



Bild: Markus Dollt

Männern. Dann folgte am 19.6. der Ironman 70.3 in Luxembourg, bei dem Andreas für die 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad und 21,1 km Laufen 5:44:50 Std. (40:35/ 2:52:35/2:03:33) benötigte. Damit belegte er in seiner Altersklasse M55 den 22. Platz.

Trainingszeiten Laufen

Aktuell bieten wir montags um 18:30 Uhr einen lockeren Trainingslauf für Einsteiger an. Treffpunkt ist an der trauerhalle in Hattersheim-Okriftel.

Unser Bahntraining mittwochs um 19 Uhr auf dem Flörsheimer Sportplatz richtet sich an Einsteiger und Profis und wird von unseren Trainern Irina und Marcus geleitet.

Trainingszeiten Schwimmen

Das Schwimmtraining im Hochheimer Hallenbad findet montags und donnerstags von 22 bis 23 Uhr statt. Einlass und Treffpunkt im Foyer ist um 21:35 Uhr (Montag) bzw. um 21:45 Uhr (Donnerstag). Interessierte melden sich bitte bei Eddie.

Ausblick

Aktuell sind wir mitten in den Vorbereitungen für den Flörsheimer Lebenslauf, bei dem die DJK Mitveranstalter ist. Unser Hauptaufgabengebiet ist die Anmeldung der Teilnehmer, die Zeiterfassung, Auswertung und Urkundendruck. Wer uns hierbei noch unterstützen möchte, ist natürlich herzlich willkommen und meldet sich bitte bei Michael Frost, Josef Stübing, Marcus Haub oder Volker Sittig.

Das zweite große Event ist der 24-Stunden-Lauf in Hochheim im nächsten Jahr. Schon jetzt müssen wir eine Mannschaft zusammenstellen, damit unser Stammplatz als traditioneller Teilnehmer gesichert ist. Wir haben schon bzw. erst 9 Interessierte zusammen und benötigen 10 und ein paar Ersatzleute. Wer also Lust hat, bei diesem unvergesslichen Event über 24 Stunden dabei zu sein, meldet sich bitte bei Marcus.

Mit den Volksläufen geht es dann nach der Sommerpause wieder weiter.

Nächstes Teamtreffen

Der Termin für unser nächstes Team-Treffen ist noch in Abstimmung und wird rechtzeitig durch Marcus mitgeteilt.

Volker Sittig