

Informationen des
Turn- und Sportvereins
Wiesbaden-Rambach
1861 e.V.

2/2007



sport

In dieser Ausgabe

- TuS-Rambach beim Hessischen Landeskinderturnfest in Alsfeld
- 14. vereinsinterner Duathlon
- Sportfest des TuS-Rambach 2007
- Skifreizeit Saas-Grund 2007 und Anmeldung für 2008
- Übungsleiter/in für Kinderlauffest des TuS-Rambach gesucht !

Liebe Sportfreunde,

ich schreibe heute über zwei Dinge, die mir nicht so sehr gefallen.

Das eine ist das nachlassende Interesse am Kinder-Lauftreff und der Schwierigkeiten, nach dem Ausscheiden der bisherigen Betreuerin geeignete Nachfolger zu finden. Das andere ist der manchmal beklagenswerte Zustand in und um unsere TuS-Hütte nach Vermietung.

Wir sind sehr stolz gewesen, Samstagnachmittag neben dem Lauftreff der „Großen“ auch einen Lauftreff für die Kleinen (Rennmäuse) anbieten zu können. Gerade in einem Zeitalter, wo Kinder sich nicht mehr, oder nicht mehr ausreichend, bewegen, weil andere Dinge (Computer, Fernsehen, Playstation etc.) interessanter scheinen, ist es wichtig, entsprechende sportliche Angebote zu machen. Schade, dass offensichtlich so wenige Eltern Wert auf diese Angebote legen, wie die zurückgehenden Teilnehmerzahlen zeigen. Schade auch, dass es so schwierig ist, unter 700 Mitgliedern geeignete Personen zu finden, die sich hier als Betreuer engagieren.

Natürlich braucht es Zeit und Muße, sich jeden Samstag zum Sportplatz zu begeben, um einer Horde Kinder „das richtige Rennen“ beizubringen und etwas sportlich muss man da selbst schon sein. Aber es wäre doch schade, wenn wir nach den Sommerferien dieses, in unseren Augen so wichtige Angebot, einstellen müssten.

Meine Bitte also: Schauen Sie doch mal in Ihrem Umfeld, ob da nicht jemand ist, der sich für diese Aufgabe begeistern ließe. Vielleicht sind Sie es ja selbst?

Immer wieder mal Probleme macht auch die Vermietung der TuS-Hütte.

Aus (negativer) Erfahrung klug, vermieten wir ja ausschließlich an Mitglieder des Vereins. Dennoch kommt es hin und wieder vor, dass sich Mitglieder dazu hergeben, im eigenen Namen die Hütte zu mieten und es feiern dann ganz andere. Dies ist aber immer nur im Nachhinein festzustellen und nicht Sinn der Sache.

Auch kommt es häufiger vor, dass die Hütte nicht so hinterlassen wird, wie man sie (hoffentlich) vorgefunden hat und von anderen (Vorstand, Abt.- Leitern, Übungsleitern etc.) sauber gemacht und aufgeräumt werden muss. Auch um die Hütte herum sieht es nach entsprechenden Feiern manchmal aus wie „bei Hempel's unterm Sofa“, wahrlich kein Aushängeschild für den Verein. Vom Zustand der Toiletten bei Tennis-Borussia (die wir ja mitnutzen und auch mit sauber halten sollten) ganz abgesehen.

Meine Bitte auch hier, Nutzung nur für Mitglieder und nach Ende der Feier alles wieder an seinen Platz, alles mitnehmen, was man mitgebracht hat (insbesondere angebrochene Flaschen, die dann oft noch im Kühlschrank stehen), alle Lichter aus, nicht benutzte Kühlgeräte aus und offener und kritischer Blick um die Hütte herum und aufräumen (wenn draußen gefeiert wurde) und an die Toiletten bei TB-Rambach denken.

Wäre doch schade wenn wir, wegen einzelner „Chaoten“ im Vorstand beschließen müssten, nicht mehr zu vermieten.

In diesem Sinne – bleiben Sie fit

Ihr Rolf Eckhardt

Redaktionsschluss: 15. Juli 2007

V.i.S.d.P.: Manfred Merck, Trompeterstraße 9, 65207 Wiesbaden, Telefon 06 11 / 54 39 87
Postanschrift: TuS Rambach, Rolf Eckhardt, Ostpreussenstraße 45a, 65207 Wiesbaden
Internetadresse: www.tus-rambach.de
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank, BLZ 510 900 00, Konto 46 052 900

TUS-Rambach beim Hess. Landeskinderturnfest in Alsfeld

Mit 22 Kindern, 12 Betreuern und 4 Kampfrichtern war TuS Rambach beim Hessischen Landeskinderturnfest in Alsfeld vom 08. bis 10. Juni 2007 vertreten.

Pünktlich um 11 Uhr am Freitag startete der Bus an der Feuerwehr in Rambach. Um den Bus zu füllen, steigen am Hofgartenplatz noch 22 Sonnenberger zu. Um 11:45 Uhr ging es dann in Sonnenberg Richtung Alsfeld los. Über die A3, Limburg und Giessen erreichte man ohne Staus in gut 1,5 Stunden Alsfeld. In Alsfeld luden wir unser Gepäck in der Max-Eyth-Schule, unserem Quartier für die nächsten 3 Tage, ab und erforschten sogleich Alsfeld. Die Wege zu den einzelnen Veranstaltungsorten und in den Stadtkern, zum Marktplatz, waren kurz.

Pünktlich um 16:30 Uhr begann am Freitag auf dem engen Marktplatz in drückender Hitze die Eröffnungsveranstaltung. Glücklicherweise waren wir früh genug dort, um noch einen Schattenplatz im hinteren Teil zu finden. Pech dann allerdings, dass wir dort kaum etwas verstehen konnten. Die Lautsprecher waren dann doch etwas zu klein dimensioniert für den Platz und die große Menschenmenge.

Da sich alle auf den Platz gesetzt hatten, konnten wir dann wenigstens die Vorführungen und die beiden Maskottchen des Turnfestes, den Frosch Freddy und den Storch Eddy, sehen.

Für die Kinder gab es auf dem Marktplatz abends eine Kinderdisco, die von einem Großteil unserer Kleinen begeistert wahrgenommen wurde. Aber auch die anderen Kinder hatten beim Fußballspielen (in der Schule mit Softball, um keine Schäden anzurichten), Fangen und Rambachs next top model Spiel ihren Spaß.

Gegen 22 Uhr hieß es dann Betruhe für die Wettkämpfer. Schließlich begann für einige am nächsten Morgen bereits um 9 Uhr der Leichtathletik-Dreikampf.

Am nächsten Morgen wurde rechtzeitig das Frühstück eingenommen, so dass alle pünktlich auf dem Sportplatz zu ihrem Wettkampf erschienen. Ein großes Kompliment hier an die Organisatoren und Betreuer in unserer Schule. Rund um die Uhr, 24 Stunden, waren Ansprechpartner anwesend. Sogar gekühlte Getränke konnten bei ihnen gekauft werden. Auch die Frühstücksausgabe, immerhin für ca. 900 einquartierte Wettkämpfer und Betreuer,

funktioniere nahezu reibungslos. Nur wer etwas später kam, musste auf die 2. Lieferung der Brötchen kurzfristig warten.

Ab 9 Uhr begannen die Wettkämpfe. Zuerst mussten unsere jüngsten beim Laufen, Springen und Werfen ran. Tobias Gauer belegte trotz Bänderanriss im Fuß in seiner Alterklasse M7 einen hervorragenden dritten Platz.





In der Altersklasse M9 kam Tim Spittler auf den 24. Platz (von 40 Teilnehmern). Sieger in dieser Altersklasse wurde der Rambacher Denis Barthon. Am Ende hatte er 139 Punkte Vorsprung auf den Zweitplatzierten.

Bei den jüngsten Mädchen traten Doreen Schell und Franka Stück in der Alterklasse W8 sowie Selin Oppermann und Gracia Guse in der Klasse W9 für Rambach an. Franka belegten einen guten 15. und Doreen einen fast so guten 23. Platz.

In der Alterklasse W9 erreichte Gracia den 18. und Selin den 53. Platz.

Ab 11:30 Uhr begannen dann die Wettkämpfe für die 10- und 11-jährigen Kinder. Diese Altersjahrgänge stellten die meisten Teilnehmer. Auch Rambach war hier mit 13 Kindern vertreten.

In der Alterklasse W10 musste sich Kerstin Stück auf dem 28. Platz nur knapp Maxi Spittler geschlagen geben, die den 27. Platz erreichte. 59. wurde Luana Rizzo.

Die größte Rambacher Teilnehmerzahl war in der Altersklasse W11 zu verzeichnen. 6 Mädchen aus Rambach bestritten hier ihren Wettkampf. Auch hier ging es wieder eng zwischen den Rambacher Teilnehmern zu. Paulina Wintermeyer wurde hervor-

gende 10., Anna Kilian nur knapp dahinter 11., Teresa Nesselberger erreichte den 22. Platz, Sophie Kienow wurde 37., Sina Streck 41. und Diana Schell 62.

Bei den Jungs im Alter von 10 erreichte Marco Wagner den 19. und Lucas Keutmann den 25. Platz.

In der Altersklasse M11 stellte Rambach noch einen Sieger. Erster wurde Marcel Kimpel. Einen guten 15. Platz belegte Oliver Dinges in dieser Klasse.

Unsere 2 großen Mädchen waren dann erst am Nachmittag dran. In der Alterklasse W12 belegte Gloria Guse den 32. Platz und in der Alterklasse W14 Janina Back den 24. Platz.

Gegen 16:00 Uhr waren alle Wettkämpfe beendet und die Truppe teilte sich wieder in Gruppen auf, um verschiedene Mitmachangebote wie Bogenschießen oder Ringtennis wahrzunehmen, ins Schwimmbad zu gehen oder sich einfach vom Wettkampf zu erholen.

Für abends war der Besuch des Gala-Abends in der etwas außerhalb liegenden Hessenhalle vereinbart. Laut Programmheft sollte es dort auch etwas zu Essen geben.

Rechtzeitig um 17:45 Uhr versammelten sich alle Rambacher vor dem Eingang



Also stellten wir uns auch in der Mitte an. Dort ging es dann auch vorwärts, wenn auch nur sehr langsam. Nach einer halben bis dreiviertel Stunde hatten wir dann alle etwas zu essen und trinken. Glücklicherweise endlich überstanden und etwas zu Essen in den Händen zu haben, erreichte uns die nächste Negativmeldung. Durch einen Verbindungsgang hatten bereits einige von uns in die Hessenhalle geschaut. Dort gab es weder Stühle noch Bänke, nur nackten Betonfußboden in einer eiskalten Halle. Enttäuscht wollten einige die Veranstaltung sausen lassen und sich wieder auf den Heimweg machen. Nach einigen

unserer Schule um zu gut 20-minütigen Fußmarsch zur Hessenhalle aufzubrechen. Diese wurde dann auch rechtzeitig zu Einlassbeginn kurz nach 18 Uhr erreicht. Dort mangelte es allerdings an Beschilderung. Am Haupteingang ließ man uns nicht hinein – hier sei erst ab 19 Uhr Einlass zur Veranstaltung wurde uns mitgeteilt.

Auf Rückfrage wurde uns dann mitgeteilt, dass es zur Verpflegungsaufnahme einen rückwärtigen Eingang gäbe. Nach Umrunden der Halle wurde dieser auch gefunden – in einem Seitenbau der Halle, der eher nach einer Reithalle aussah. Allerdings war dieser Seitenbau mit Teppich ausgelegt und die Verpflegung erfolgte durch einen Caterer. Alles war sehr nett aufgebaut. Doch wo sollte man sich für Essen und Getränke anstellen – rechts, links oder in der Mitte?

Wir entschieden uns zunächst für ganz rechts. Nach einigen Minuten merkten wir allerdings, dass es dort nicht voranging, da andere sich von der Mitte aus anstellten.

Diskussionen konnten sie zum Bleiben überredet werden. Telefonisch wurden unsere in der Schule zurückgelassenen Picknickdecken geordert.

Jürgen Guse, der uns tagsüber begleitete und auch als Kampfrichter im Einsatz war, hatte sich nämlich vorab entschieden zu Hause zu schlafen und verfügte deshalb über ein Auto in Alsfeld. Glücklicherweise war er zu diesem Zeitpunkt noch nicht auf dem Nachhauseweg und konnte uns die Decken bringen.

In der Zwischenzeit hatte sich die Halle auch schon zu dreiviertel gefüllt und wir fanden mit unseren Decken noch einen Platz rechts vorne. Was dann folgte, entschädigte für alles Vorangegangene. Eine Supershow mit tollen Licht- und Soundeffekten (wenn auch ziemlich laut in den vorderen Reihen) folgte.

Ein Höhepunkt jagte den nächsten. Ob Rope-Skipping (Seilspringen in Perfektion), Tanz- und Turnvorführungen, Hip-Hop, Akrobatik auf Sprungstelzen oder Trampolinakrobatik, alles von deutschen bzw. inter-

nationalen Meistern in Perfektion vorgeführt – 14 anspruchsvollen Programmpunkte ohne Pause mit perfekten Überleitungen – einfach toll.

Nach 90 Minuten taten dann zwar durch das Sitzen auf dem harten Boden alle möglichen Körperteile weh. Doch die tolle Show entschädigte dieses. Um 21 Uhr stehen dann zwar Busse zum Rücktransport bereit, die Rambacher beschließen aber einstimmig lieber zu Fuß zurückzugehen, um sich die Beine nach dem langen Sitzen wieder etwas zu vertreten.

Kaum angekommen in unserem Quartier machen sich die Kinder zur Nachtruhe bereit. Zähneputzen und Fingerwaschen, Schlafanzug an und ab in den Schlafsack. Todmüde fallen die meisten in kürzester Zeit in den Schlaf. Die Erwachsenen lassen in der Cafeteria mit einem Schluck Wein, Bier oder Sekt den Tag noch einmal Revue passieren und begeben sich dann auch ins Bett.

Am Abschlusstag müssen nach dem Frühstück die Koffer gepackt und die Klassenräume ausgefegt werden. Auf die Abschlussveranstaltung am Nachmittag in der Hessenhalle mit ihrem kalten Betonfußboden hat keine mehr Lust.

Da unser Bus uns aber nicht vor 16:30 Uhr abholen kann, verbleibt uns noch einige Zeit, um die angebotenen Aktivitäten wahrnehmen zu können. Die Kinder vergnügen sich beim Mucki-Test, bei dem sie 8 unterschiedlichen Parcours durchlaufen müssen, beim Bogenschießen sowie weiteren Mitmachveranstaltungen auf dem Sportplatz an der Stadthalle. Bei der gut 90-minütig dauernden Stadtrallye können dann auch die Erwachsenen mitmachen. Die Fragen dazu sind teilweise doch ganz schön schwierig. Die Stadtrallye führt uns in kleinen Gruppen kreuz und quer durch die schönen Altstadtgassen von Alsfeld. Nicht alle Fragen können vollständig und korrekt beantwortet. Für alle Teilnehmer gibt es am Ende Freddy den Frosch als Schlüsselanhänger.

Die Mittagszeit ist schon vorbei. Einige haben noch nichts gegessen. Und wir haben ja noch etwas Zeit bis unser Bus

kommt. In verschiedenen Gruppen machen sich die Rambacher auf die Suche nach Lokalen bzw. Imbissbuden, um ein verspätetes Mittagessen einzunehmen.

Unsere Gruppe findet einen Italiener etwas außerhalb des Trubels. Es ist schon zwanzig nach zwei. Der Kellner will das Gartenlokal gerade zumachen. Es sind keine anderen Gäste mehr da und ab halb drei hätten sie sowieso Pause. Wir fragen, ob wir mit unserer Gruppe – immerhin 8 Kinder und 6 Erwachsene – noch etwas zu Essen bekämen. Dieses Geschäft will er sich nicht entgehen lassen und bittet uns in sein Gartenlokal. Unter großen Sonnenschirmen sitzen wir dort auf Stühlen mit dicken Kissen – endlich einmal ein angenehmes Sitzgefühl. Die meisten Erwachsenen tut der Hintern vom vielen Sitzen auf dem Fußboden weh.

Ruckzuck ist dann auch unser Essen – Pizza, Nudeln und Salat – da. Kaum beginnen wir mit dem Essen fängt es auch schon heftig an zu regnen. Bisher hatten wir Glück gehabt und außer dunklen Wolken, Donner und ein paar Tropfen waren alle Gewitter an uns vorbeigezogen. Wir rücken etwas enger unter den Sonnenschirmen, die uns zuvor noch vor der brennenden Sonne geschützt hatten, zusammen und beenden unsere Mahlzeit.

Beim Rückweg durch die Stadt treffen wir auf die anderen Rambacher und gemeinsam kehren wir zu unserer Schule zurück, um auf den Bus zu warten. Unser Gepäck haben wir dann an den Straßenrand geräumt, um ein schnelles Beladen und eine zügige Abfahrt zu gewährleisten. Jeder ist froh, wenn er jetzt wieder zu Hause ist.

Inzwischen erfuhren wir, dass es in Alsfeld mit der Politik ein paar Probleme gab und die Unterstützung durch die Stadt nicht gewährleistet war, was die organisatorischen Mängel bei der Eröffnungsveranstaltung sowie in der Hessenhalle erklärt. Laut ursprünglichen Planungen sollte mehr an der Stadthalle mit großem Parkplatz und Kunstrasensportplatz stattfinden.

Als Danke für die hervorragende Organisation erhielten Birgit Streck und Anke

Loh von den Kindern zum Abschluss Geschenke sowie Dankeskarten mit Unterschriften von allen Kindern.

Leider hat sich unser Bus etwas verspätet, so dass wir im Anblick wieder bedrohlich aufziehender Gewitterwolken unser Gepäck mit den Picknickdecken beschützten. Doch es reichte gerade noch.

Nachdem der Bus um 17:30 Uhr eintraf, luden wir schnell unser Gepäck ein und fuhren ab. Kaum war dieses geschehen, öffnete der Himmel auch schon die Schleusen und es gab einen regelrechten Wolkenbruch. Glücklicherweise saßen wir da schon alle trocken in unserem Bus.

Unsere Sonnenberger Mitfahrer, die kurz danach zustiegen, hatten den schweren Regenschauer einigermaßen gut überstanden. Sie verstaute in Null-Komma-Nichts ihr Gepäck und nach einem nur 5-minütigen Aufenthalt ging es Richtung Heimat.

Kaum waren wir auf der Autobahn hörte der Regen auch schon auf. Nun hofften wir, dass es in Wiesbaden beim Aussteigen ebenfalls trocken sein würde. Kurz vor der Ankunft verteilte Birgit Streck die Urkunden an alle Wettkämpfer, die diese strahlend in Empfang nahmen. In Wiesbaden wurden wir nicht enttäuscht, es blieb trocken.

Um 19:15 Uhr trafen wir wieder in Rambach an der Feuerwehr ein, wo wir schon sehnsüchtig von den daheimgebliebenen Eltern erwartet wurden.

Zum Abschluss bekamen dann auch die Betreuer und Kampfrichter ihre Festmedaillen ausgehändigt und jeder machte sich auf den Heimweg. Es war ja dann doch etwas später geworden und Montag war wieder Schule für die Kinder angesagt.

Wir haben drei schöne Tage in Alsfeld auf dem Kinderturnfest erlebt. Mit dem Wetter hatten wir viel Glück. Es war durchgängig so warm, dass man die langen Hosen und Pullover im Koffer lassen konnte. Außer Sonntagnachmittag haben wir auch nur ein paar Tropfen abbekommen, die als erfrischend angesehen wurden.

Unser Dank gilt den vielen Eltern, die unterstützend und helfend zur Seite standen. Auch gilt der Dank Anke Loh und Konrad Schnurr, die sich beide intensiv um die sportliche Vorbereitung der Kinder kümmerten – wie man lesen konnte, mit hervorragendem Erfolg.

Es gilt auf ein Neues, beim Hessischen Landesturnfest in Baunatal, im Mai 2008 und beim Deutschen Turnfest 2009 in Frankfurt.

Abwechslungsreiches Inline-Event



Die am Samstag dem 12. Mai 2007 stattgefundenen Inline-Skates Veranstaltung war für den TuS-Rambach ein voller Erfolg.

Nach Begrüßung der zahlreich erschienenen Eltern und Interessierten durch den Abteilungsleiter Rüdiger Streck, wurde der Ablauf von der Übungsleiterin

in Daniela Ulmrich erläutert. Das abwechslungsreiche Programm wurde von den ca. 20 Kindern sowie den Erwachsenen mit großer Freude dargeboten.

Vielleicht hat ja der ein oder andere Zuschauer Geschmack an der rollenden Sportart gefunden. Zwecks näherer Auskünfte:

www.tus-rambach.de

Petrus hält seine Hand über den 14. vereinsinternen Duathlon

Bei sonnigem Wetter konnten die Organisatoren, in diesem Jahr 35 Teilnehmer aus 3 Generationen, begrüßen – die Jüngsten gerade 5 Jahre und der Älteste 59 Jahre alt. Die Bambini- und Schülerklassen stellten mit 19 Teilnehmern und 17 Finishern die größte Gruppe. Erfreulich in diesem Jahr, dass sich 5 Jugendliche im Wettkampf mit einander maßen. Auch die Anzahl erwachsener Starter stimmte mit 11 Teilnehmern zufrieden.

Wie in den Vorjahren wurden die Strecken durch eifrige Helfer bestens präpariert. Eine umgestürzte Fichte auf der 2,5 km Radstrecke musste umfahren werden und zwang zur einer Veränderung der Radstrecke. Die Athleten fanden die neue Variante interessanter.

Durch Einfügen der Bambiniklasse wurden die Kinderklassen in diesem Jahr neu geordnet. Dadurch werden nur noch 2 Jahrgänge gemeinsam gewertet.

Der Wettkampf der Bambini und Schülerklasse 1 fand vollständig auf dem Sport-

platz statt. Die Schülerklasse 2 absolvierte das Laufen auf dem Sportplatz, das Radfahren bestand aus 2 Sportplatznahen Runden. Die Strecken für Schülerklasse 3 waren die der Jugend und Erwachsenenklassen in Sportplatznähe. Wechsel und jede Runde führte zum Sportplatz zurück.

Die Bambini und Kinderklassen 1 und 2 absolvierten ihren Wettkampf, ohne durch Helm- und Schuhwechsel Zeit einzubüßen. Ab der Schülerklasse 3 wurde der Helm gewechselt und später bei den Erwachsenen zeigte sich, dass man beim Schuhwechsel viel Zeit verlieren kann.

Kaum dass der letzte Wettkämpfer ins Ziel gelaufen war, konnte Abteilungsleiter Wintersport Rüdiger Streck die Siegerehrung vornehmen. Alle Teilnehmer wurden mit Urkunden geehrt, die Sieger, Zweit- und Drittplazierten der Schülerklassen erhielten Plaketten und Präsente aus der „Wunderkiste“. Die Sieger der übrigen Klassen wurden mit einem Wanderpokal geehrt.



Das Sportfest des TuS-Rambach

Wieder einmal hat alles gestimmt bei Sportfest des TuS-Rambach am 24. Juni 2007. Die Rahmenbedingungen, die Stimmung und auch das Wetter spielte trotz mancher Unkenrufe prima mit.

Mehr als 60 Kinder und 7 Erwachsene beteiligten sich an den sportlichen Wettkämpfen: Kurzstreckenlauf, Weitsprung und Ballwurf. Jedes Mädchen, jeder Bub, gab das Beste, natürlich unterstützt von Eltern, Großeltern und den Freunden. Die Ergebnisse konnten sich sehen lassen, bei der Siegerehrung strahlten viele glückliche Gewinner.

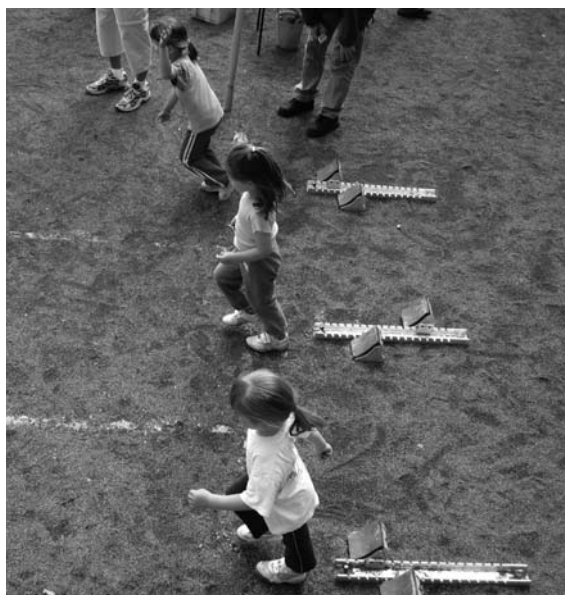
Die gerechte Belohnung für die Anstrengungen war neben den begehrten Urkunden der fast schon traditionellen Eiswaagen. Es ist kaum glaub-

lich, wie schnell nach all den Wettkämpfen die Kinder aus allen Ecken des Waldsportplatzes plötzlich vor der Eisausgabe waren und sich ihr Lieblingseis aussuchen konnten.

Ein weiterer Höhepunkt war ein Boule-Wettkampf. Ein interessanter Wettbewerb, wo insbesondere viel Ballgefühl und Geschicklichkeit gefordert ist. Ein Sport nur für die Älteren? Mitnichten, auch die Jugend machte gerne mit und erkannte, so einfach ist das nun nicht.

Würste und Steaks mit Beilagen waren für die kleinen und großen Besucher schon was Leckeres, ein besonderer Knaller war aber die Kuchentheke. Streuselkuchen, Himbeertorte, Käsekuchen, Rührkuchen, Muffins.





Die Auswahl war riesengroß, wer hier nicht das Richtige fand, dem konnte nicht mehr geholfen werden. Ein großer Dank an die vielen Bäckerinnen, vielleicht auch Bäcker, die sich allergrößte Mühe gaben.

Dank auch an Joachim Sulzbach, der in bewährter Manier für die Organisation zuständig war, und seine vielfältigen Helfer und Helferinnen am Grill, an der Theke, beim Messen, beim Auswerten, bei Putzen und beim Spülen.

Ein Tag, der in guter Erinnerung bleiben wird.

Ergebnisse der Wettkämpfe im leichtathletischen Dreikampf

Damen Jahrgang 2005 **Platz**

Traut Maja 1

Damen Jahrgang 2004

Streck Kara Helena 1

Hinsken Sarah Ann 2

Kimpel Paula 3

Damen Jahrgang 2003

Hardt Josefine 1

Frey Janina 2

Gebhardt Lilly 3

Traut Amelie 4

Damen Jahrgang 2002

Pohl Katharina 1

Pohl Maristella 2

Wiegand Sophie 3

Kimpel Luisa 4

Eicke Lea 5

Hildebrandt Emma Sophie 6

Damen Jahrgang 2001

Kuenstler Maria 1

Yilmaz Inga 2

Bechthold Sarah 3

Damen Jahrgang 1999

Gunkel Mirjana Gil 1

Streck Nele Emily 2

Stueck Franka 3

Kuenstler Helena 4

Damen Jahrgang 1998

Guse Gracia 1

Herber Katrin 2

Oppermann Selin 3

Damen Jahrgang 1997

Streck Hanna Sophie 1

Stueck Kerstin 2

Spittler Maxi 3

Bouchain Celine 4

Schaefer Sophie 5

Damen Jahrgang 1996

Wintermeyer Paulina 1

Kilian Anna 2

Nesselberger Teresa 3

noch: Damen Jahrgang 1996 **Platz**

Streck Sina Franziska 4

Kienow Sophie 5

Damen Jahrgang 1995

Guse Gloria 1

Friedgen Louisa 2

Damen Jahrgang 1993

Back Janina 1

Damen Jahrgang 1992

Streck Katharina 1

Damen

Schmidt Kerstin 1

Loh Anke 2

Stueck Martina 3

Streck Birgit 4

Männer Jahrgang 2005

Kreis Alexander 1

Eicke Janis 2

Männer Jahrgang 2004

Weber Oskar 1

Hildebrandt Georg Josef 2

Andreä Luke 3

Männer Jahrgang 2002

Schmidt Moritz 1

Ulmrich Jan 2

Streck Mika Leon 3

Friedgen Ben 4

Welle Luke 5

Männer Jahrgang 2001

Gebhardt Henning Jürgen 1

Weber Julius 2

Spandl Philipp 3

Grewe Alexander 4

Andreä Liam 5

Männer Jahrgang 2000

Gauer Tobias 1

Bullmann Fabian 2

Männer Jahrgang 1999

Wagner Timo 1

Struck Johann Luca 2

Hinsken Julian Leo 3

Bouchain Maurice 4

noch: Ergebnisse der Wettkämpfe im leichtathletischen Dreikampf

| Männer Jahrgang 1998 | | Platz | Männer Jahrgang 1995 | | Platz |
|-----------------------------|---------|--------------|-----------------------------|---------|--------------|
| Bartho | Denis | 1 | Loh | Paul | 1 |
| Friedgen | Paul | 2 | Männer Jahrgang 1995 | | |
| Spittler | Tim | 3 | Muehlberg | Patrick | 1 |
| Schmidt | Fabian | 4 | Dinges | Julian | 2 |
| Männer Jahrgang 1997 | | | Back | Bastian | 3 |
| Wagner | Marco | 1 | Herren | | |
| Ulmrich | Sven | 2 | Streck | Stefan | 1 |
| Johnson | Samuel | 3 | Streck | Michael | 2 |
| Männer Jahrgang 1996 | | | Loh | August | 3 |
| Dinges | Oliver | 1 | | | |
| Schmidt | Hendrik | 2 | | | |

Weinwanderung der TuS-Wintersportler

Fast schon Tradition hat die Weinwanderung, die der TuS Rambach seinen interessierten Mitgliedern jährlich bietet.

Am Samstag, 9. Juni 2007, war es wieder soweit und es fanden sich 27 Weinfreunde zusammen, um an der

Weinwanderung der Eibinger Winzer hoch über Rúdeheim teilzunehmen.

Die Kombination aus wandern und der Weinverkostung an 10 Ständen kam bei den Mitwandernden wieder gut an. Mit zunehmender Abarbeitung der einzelnen Weinstände stieg die Stimmung

und sie erreichte ihren Höhepunkt bei der Schlussrast im Magdalenenhof.

Auch der Wettergott meinte es gut mit uns, denn ein drohendes Gewitter verzog sich wieder, sodass man unterm Strich gesehen von einem gelungenen, feucht-fröhlichen Tag sprechen kann.



Skifreizeit in Saas Grund 2007

Stell Dir vor Du hast kleine Kinder und fährst gerne Ski...

Ein unüberbrückbarer Gegensatz?

Mit unseren beiden Kleinkindern (3 und 4 Jahre alt) nahmen wir zum ersten Mal an der Skifreizeit des TUS teil. Im Vorhinein haben wir uns gefragt, ob das klappt – lange Fahrt im Bus, Skifahren lernen der Kinder und Skilaufen der Eltern.

Wir sind ohne zu große Erwartungen mitgefahren, obwohl wir natürlich schon gehört hatten, dass das Konzept der Freizeit, die Örtlichkeiten und das Skigebiet für diesen Zweck bestens geeignet sind.

Um es kurz zu machen: Mika (4) hat innerhalb einer Woche mit viel Spaß das selbständige Skifahren erlernt.

Kara hat die Freude am Schnee und am Skilaufen entdeckt, auch wenn es mit dem alleine Fahren noch nicht ganz geklappt hat.

Dank guter Organisation und gutem Betreuungskonzept für die Kleinen kamen wir Eltern auch auf unsere Kosten und waren am Ende froh, dass wir die Kinder zu Beginn Ihrer Ski-Karriere nicht in den „Massenbetrieb Skischule“ abgeben mussten. Auch alles andere hat super geklappt: Die lange Busfahrt war, wegen der Pausen und der Bord-Unterhaltung kein Problem, Unterkunft und Verpflegung haben gestimmt, es gab genug Schnee, 5 Tage Sonne und nicht zuletzt: Gute Organisation und eine tolle Gruppe.

Uns hat es Lust auf mehr gemacht!



Nach der Arbeit folgt der Lohn

27 Kinder haben erfolgreich das Sportabzeichen 2006 abgelegt. Ein riesiger Erfolg, über den sich insbesondere die verantwortliche Betreuerin Anke Loh gefreut hat.

Die Urkunden zum Sportabzeichen wurden in der TuS-Hütte überreicht. Danach folgte eine Pizzaparty mit allem Drum und Dran. Der verdiente Lohn für tolle Ergebnisse.



Hier die erfolgreichen 27 Kinder:

Denis Barthon
Lea Börner
Celine Bouchain
Julian Dinges
Oliver Dinges
Dana Gottwald
Sophie Kienow
Anna Kilian
Helena Künstler

Paul Loh
Antonia Lüttkopf
Dennis Lüttkopf
Teresa Nesselberger
Selin Oppermann
Sophie Schäfer
Maxi Spittler
Tim Spittler
Hanna Streck

Katharina Streck
Sina Streck
Franka Stück
Kerstin Stück
Marco Wagner
Timo Wagner
Isabel Weber
Paulina Wintermeyer
Yanick Zerbe

Outdoor-Skaten – ein neues Angebot für alle Inline-Fans

Nach den Sommerferien bietet Daniela Ulmrich einmal im Monat Outdoor-Skaten an.

Termine:

Samstag 25. 08. 07, 14:30 Uhr

Samstag 15. 09. 07, 14:30 Uhr

Weitere Termine werden bekannt gegeben.

Treffpunkt:

Ecke Goldackerweg/Köpfchenweg in Bierstadt.

Mit Dehnen und Umziehen wird die Tour ca. 1,5 bis 2 Stunden dauern.

Folgende Punkte sind unbedingt zu beachten:

- Mitfahren können Kinder, sowie Erwachsene, die flüssig fahren können

und eine gewisse Grundkondition haben. Gutes Bremsen ist Voraussetzung.

- Komplette Schutzausrüstung und Helm ist erforderlich.
- Kinder unter 7 Jahren benötigen eine Aufsichtsperson.
- Sollten nur Kinder und Jugendliche mitfahren, ist eine zweite Begleitperson erforderlich.
- Jeder Teilnehmer sollte genug zu Trinken dabei haben (Fitnessskaten kann sehr anstrengend sein).

Bei unbestimmtem Wetter bitte unbedingt vorher bei Daniela Ulmrich nachhören (Telefon 0611-52 39 48), ob die Inline-Tour stattfindet.

Übungsleiter/in für TuS-Kinderlauftreffgruppe gesucht!

Liebe TuS-Eltern,

wer kann uns und unseren Kindern helfen? Wer von Euch könnte sich vorstellen, die Kinderlauftreffgruppe zu übernehmen?

Die derzeitige Betreuerin Bärbel Hurth steht leider nach den Sommerferien aus persönlichen Gründen nicht mehr zur Verfügung. Die Suche nach einer Vertretung, die seit Ende des vergangenen Jahres läuft, blieb bisher leider ohne Erfolg – zudem war die Beteiligung am Kinderlauftreff im abgelaufenen Halbjahr, außer direkt vor dem Duathlon, sehr dürrtig.

Ich möchte Bärbel Hurth an dieser Stelle für die geleistete Arbeit und ihr Engagement ein herzliches Dankeschön sagen.

Falls sich nicht kurzfristig noch jemand findet, der samstags nachmittags um 16.00 Uhr den Kinderlauftreff betreuen würde, können wir das Angebot nach den Sommerferien leider nicht mehr aufrechterhalten.

Wer selbst Interesse hat oder jemanden kennt, den diese Aufgabe reizen würde, melde sich bitte telefonisch unter 0611-544425 oder per e-Mail an lauftreff@tus-rambach.de.

Rüdiger Streck, Abteilungsleiter Wintersport

„Run-Up“ des TuS-Lauftreff

Los ging's in die neue Laufsaison. Am 28. April startete der Lauftreff der Wintersportabteilung des TuS-Rambach mit einem Run-Up der besonderen Art.

Das abwechslungsreiche Programm wurde vom Organisationsteam rund um den Abteilungsleiter Wintersport Rüdiger Streck gestaltet und sollte neue Laufinteressierte mobilisieren.

Die im Vorfeld installierten Werbeplakate mit bewährtem Laufschuhlayout sind wohl dem ein oder anderen ins Auge gefallen, so dass sich viele

alte und auch neue Gesichter am Sportplatz eingefunden hatten.

Fast 50 Teilnehmer kamen und gingen nach obligatem Warm-Up auf die Strecke. Die Gruppe der Nordic-Walker-Neulinge wurde diesmal von Runnerspoint betreut.

Damit alle Läufer an einer individuellen Videoanalyse teilnehmen konnten, wurde dieses Mal etwas weniger gelaufen. Die von Rüdiger Streck gemachten Aufnahmen wurden sofort von Martina Stück, Peter Gauer und Rüdiger Streck kommentiert.





Die Teilnehmer des „Run-Up“ waren mit Interesse bei den Ausführungen und dem Powerpoint-Vortrag von Dr. Thomas Hardt, über die „Leiden des Läufers“!

Die Bilder offenbarten manchen Läufer doch einiges Potential. Die teilweise recht amüsanten Laufstile unterschiedlichster Typen bis zum Catwalk wurden mit dem Läufer gemeinsam analysiert und versucht richtig zustellen.

Der nächste Programmpunkt war ein ausführlicher Powerpointvortrag von Dr. Thomas Hardt. Die „Leiden des Läufers“ waren Thema und wurden authentisch und mit beispielhaften Bildaufnahmen einiger Lauffreizeilnehmer vorgetragen. Vom Marathonläufer und Orthopäden des Gelenk-Zentrum-Rhein-Main erfuhr man, wie wichtig richtiges Dehnen und Strecken, die Vermeidung von Überbelastungen aufgrund übertrieben Ehrgeizes, ungesunder, unausgewogener Ernährung

und die Einhaltung von Ruhezeiten für den Körper ist. Läufertypische Verletzungen von Fuß bis Scheitel wurden erklärt.

Damit die Veranstaltung nun auch ein angemessenes Ende finden konnte, wurden alle zu Kaffee, Sekt und Kuchen eingeladen. Wie auch schon in den vielen vergangenen Jahren wurden viele Leckereien von den (alten) Läufern mitgebracht.

Der gesellige Teil des Nachmittags war sicherlich auch Anlass für einige Läufer über die Sinnhaftigkeit eines idealen BMI nachzudenken, wenn das Glas nicht gerade mit stillem Wasser gefüllt ist.

Carpe Diem.

Wenn



reisen...

So oder ähnlich hätte man den ersten Ausflug der Jazztanzgruppe des TUS-Rambach „**Mondays@nine**“ nach Köln nennen können, denn alle 22 Damen durften bei herrlichem Sonnenschein einen durch und durch lustigen und informativen Tag verleben. Perfekt vorbereitet und von einigen Mitstreiterinnen bestens organisiert begann die Überraschungsfahrt am Wiesbadener Hauptbahnhof, denn bis dahin hatten die Organisatoren noch nichts über das Ziel der Reise verraten.

Nach einer kurzen Erstversorgung an den Bäckereiständen ging es mit der S-Bahn gen Mainz. Dort angekommen wurde nicht schlecht gestaunt, als die Gruppe zum Gleis Richtung Wiesbaden geführt wurde.

Geduldig verharrte man dort, und wurde mit dem nachfolgenden IC belohnt, der um 8.23 Uhr Richtung Köln startete. Hier wurden die Damen mit einem Sektfrühstück und einigen Leckereien überrascht, was die ohnehin schon lustige Truppe anheizte und die Aufmerksamkeit anderer Zuggäste auf sich lenkte.

Der Aufforderung durch eine Gruppe Maler, eine Tanzeinlage zu präsentieren, konnte man auf Grund Platzmangels leider nicht nachkommen.

Angekommen in Köln fiel der Blick direkt nach Verlassen des Bahnhofes auf den mächtigen Dom, über dessen

verdreckten Zustand sich sofort Unmut äußerte.

Leider fand die Idee, ihm mit Bürste und Putzeimer zu Leibe zu rücken, keinen spontanen Zuspruch und so begab man sich auf den Weg ins Kölnische Stadtmuseum, wo man bei einer Führung allerhand Wissenswertes über die Geschichte Kölns, aber auch über Schlitzohren, Spießbürger und Sturzbetrunkene erfahren konnte.

Darauf folgte eine Stadtführung, die um 12.30 Uhr mit einem Mittagessen belohnt wurde: Hierzu durfte sich die Truppe im „Haxenhaus“ ins Mittelalter zurückversetzen lassen, um dann mit Kopfbedeckung und Holzlöffel das köstliche Mahl zu genießen. Auch hier legte man Wert auf Kultur:

Vor dem Essen wurde ein ordentliches „Likörgebet“ absolviert. Außerdem bekamen die Damen noch Unterricht in Latein und erlernten so einige fremdsprachige Trinksprüche wie „Alaaf“, was soviel wie „Alles hinab“ bedeutet.

Beim Genießen von Haxen und Sauerkraut bekam man noch einige Einblicke in die Kreuzzüge, Hexenverbrennungen und Frauenzünfte geboten, ehe die Damen sich dann wieder in die Neuzeit begaben und die verbliebene Stunde bis zum nächsten Event für eine Schnell-Shopping-Tour nutzten. Spätestens dann fühlte man sich wieder zurück im 21. Jahrhundert und



erholte sich für zwei Stunden bei einer Schiffstour auf dem Rhein.

Bei herrlichem Sonnenschein erwiesen sich die noch zum Teil schnell erworbenen, wärmenden Oberteile als überflüssig.

Dank einer mitreisenden Gruppe von Jungesellinnen kam man erneut in den Genuß von Likör, woraufhin erstmalig an diesem Tag Ruhe auf dem Sonnendeck einkehrte. Man ließ sich vom Blick auf die Ufer verzaubern, wo sich Angler, Schwimmer und Schafe tummelten.

Nach dieser angenehmen Fahrt rhein-auf- und -abwärts wurde die Zeit bis zum Abendessen wieder für eine Schnäppchenjagd genutzt, die bei einigen von Erfolg gekrönt wurde und man so im „Brauhaus Sion“ um 19.00 Uhr in viele zufriedene Gesichter blicken konnte. Lediglich die Bikinitests wurden mit Unmut diskutiert und man einigte sich auf ein ausgetüfteltes

Trainingsprogramm für die kommende Zeit.

Nach ausreichender Stärkung begaben sich alle glücklich zum Bahnhof, wo bis zur letzten Minute noch offene Shops erkundet wurden.

Pünktlich um 21.53 Uhr sammelte der IC die Damen ein und brachte sie zurück in die Heimat. Dabei versuchte man sich durch Aktionen wie RSDS (Rambach sucht das Supermodel), Spiele wie „Beruferaten“, singen und Reste essen gegen die aufkommende Müdigkeit zu verteidigen. Dennoch wurden einige von ihr erfasst und gönnten sich ein Nickerchen.

Fazit: Es war ein perfekt gelungener Mix aus informativem Kulturtrip und lustiger Geselligkeit, mit vielen herzhaften Lachattacken, die auch noch beim Allerletzten morgendlich mitgebrachte Wehwehchen schnell verschwinden ließen. Alle freuen sich schon riesig auf den nächsten Überraschungstag.

Ausschreibung zur Familien-Skifreizeit Osterferien 2008

- Termin: 22. bis 29. März 2008 (1. Osterferienwoche)
- Reiseziel: Saas Grund, 1500m Seehöhe, im Wallis / Schweiz;
Skigebiet 2200 bis 3200m
- Unterbringung: Schönes Hotel in Saas Grund, zentral gelegen,
Schwimmbad und Sauna im Haupthaus, 200m zur
Talstation Saas Grund, Skibus nach Saas Fee (ca.
7min. Fahrt) hält direkt vor dem Haus.
- Verpflegung: Frühstücksbüffet und 3-Gang-Abendmenü mit
Salatbüffet
- Kosten *: Unterkunft mit Halbpension
Erwachsene ca. 260 €; Kinder ca. Euro 180 €
- Anreise *: erfolgt im Reisebus, Erw. ca. 60 €; Kinder ca. 30 €
(* Die genaue Kostenkalkulation hängt von der Teilnehmerzahl ab)
- Skikurs: Skibetreuung durch ausgebildete DSV-Übungsleiter
wird gegen geringes Entgelt angeboten.
- Informationen: Interessierte melden sich per e*mail an
ruediger.streck@tus-rambach.de oder durch Abgabe
des unten angefügten Abschnittes und erhalten dann
die Anmeldeformulare für die Fahrt.
- Abgabeschluss: **Freitag, 14. September 2007.**

Bitte abtrennen und bis 14. September 2007 an folgende Adresse:

Rüdiger Streck, Flachslandstr. 3, 65207 Wiesbaden-Rambach, Tel. 0611-544425

Name: _____ Telefon: _____

Adresse: _____

() Ich interessiere mich für die Skifreizeit Osterferien 2008 und würde gerne
mit __ Personen teilnehmen.