

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

**3/2009**



# sport

## **In dieser Ausgabe**

- **Erwachsenen- und Kinderteam des TuS-Rambach beim WISPO 25h-Lauf 2009**
- **zum 50sten mal „Rund um den Kellerskopf“ mit Halbmarathon-Premiere**
- **TuS-Jubiläum 2011 – helfen Sie uns, damit es ein Erfolg wird**
- **Ironman 70.3 in Wiesbaden – Teilnehmer des TuS-Rambach waren dabei**
- **Kinderturnabzeichen-Workshop – Herbstferien 2009 – war ein voller Erfolg**

# Liebe Sportfreunde,

viele von Ihnen wissen, dass ich mich neben der Tätigkeit im TuS auch seit Jahren in der Auslandshilfe (zur Zeit Rumänien) des Roten Kreuzes Wiesbaden engagiere.

Das DRK unterstützt dort seit 1995 das Rote Kreuz im Land Prahova, ein Gebiet in der Walachei mit über 4.000 qkm und ca. 1 Mio. Einwohnern, und bringt jährlich einmal Hilfsgüter in die Gebietshauptstadt Ploiesti.

Das dortige Rote Kreuz hatte zur Erfüllung seiner Aufgaben bisher einen 20 Jahre alten PKW, der aber jetzt seinen Dienst versagte und dringend ersetzt werden musste. Da die Mittel dafür dort nicht aufgebracht werden konnten, entschloss ich mich spontan zu einer Hilfsaktion und konnte, neben dem DRK-Wiesbaden und der ESWE-Verkehrsgesellschaft (Belegschaft und Geschäftsführung), in meinem privaten Bekanntenkreis, so auch im TuS, viele Unterstützer für die Idee gewinnen und schließlich ca. 12.500.– Euro sammeln.

Dadurch war es möglich, einen in Top-Zustand befindlichen Skoda Fabia mit geringem km-Stand zu erwerben, nach Rumänien zu überführen und den Kollegen dort zu übergeben. Somit ist das Rote Kreuz auch in Zukunft in der Lage, seinen Aufgaben nach zu kommen und Hilfe für Kranke, Ältere und bedürftige Familien zu leisten. Dies ist für die genannten Personengruppen, insbesondere vor dem Hintergrund der Finanzkrise, die auch dort spürbar ist und zu einem Währungsverfall von zur Zeit ca. 25% geführt hat, überlebenswichtig. Wenn man weiß, das dort viele Ältere mit nicht mehr als 50 bis 100 Euro auskommen müssen, wird deutlich, wie notwendig die Hilfe des Roten Kreuzes dort ist.

Allen, die mich bei dieser Aktion mit kleineren und größeren Spenden unterstützt haben sage ich, auch im Namen all dieser Menschen und des Roten Kreuzes dort, dank. Dies war ein Akt gelebter Solidarität mit Menschen, denen es noch sehr viel schlechter geht als den Ärmsten bei uns.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen schon eine gesegnete Vorweihnachtszeit und da dies die letzte TuS-Info für diese Jahr sein wird, auch einen guten Rutsch.

Bleiben Sie fit – Ihr

Rolf Eckhardt

(1. Vorsitzender)

---

Redaktionsschluss: 30. November 2009

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](http://www.tus-rambach.de)

Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank, BLZ 510 900 00, Konto 46 052 900



# Lauftreff @ WISPO 25h-Lauf 2009

TuS Rambach

Wie in der letzten TuS-Info bereits angekündigt, war beim diesjährigen 25h Lauf der WISPO am 12. und 13. September, vom TuS-Lauftreff ein Erwachsenen- und ein Kinder-Team mit von der Partie.

Von Samstag früh um 10.00 Uhr bis Sonntag 11.00 Uhr hatten sich die TuS-Akteure vorgenommen, möglichst viele Runden um den Kurhausweiher zu laufen und sie haben ihre Sache sehr gut gemacht!

Unsere Rennmäuse vom Lauftreff (mit nächtlicher Erwachsenen-Unterstützung) waren als die „R+V running kids“, gesponsort von der R+V Versicherung, am Start und kamen mit 335 Runden in der Fun Wertung auf den 6. Platz. Sie wurden von OB Müller mit einem Sonderpreis für das beste Kinderteam ausgezeichnet.

Das gemischte Damen und Herren Team „Lauftreff TuS-Rambach“ wurde in diesem Jahr vom Gelenkzentrum Rhein-Main gefördert und beeindruckte einmal mehr mit sehr geschlossener Mannschaftsleistung.

Die TuS-Kämpfer belegten bei starker Konkurrenz mit 385 Runden einen ausgezeichneten 5. Platz.

**Den beiden Sponsoren, R+V Versicherung und Gelenkzentrum Rhein-Main,** ohne die die Teilnahme nur schwerlich möglich geworden wäre, gebührt an dieser Stelle **unser aller Dank!**

**Nachfolgend noch zwei Beiträge, die sich näher mit diesem aussergewöhnlichen Laufereignis beschäftigen.**

## GEBURT – Michael Luberda's Gedanken zum 25h-Lauf

Meinen Laufkollegen/in war, wie mir, die Vorfreude auf den WISPO 25h-Lauf schon Wochen vorher anzumerken. Aber worauf freute man sich?

Wohl kaum auf die immer anstrengender werdende Aufgabe, die Runde durch den Kurpark möglichst schnell zu absolvieren, den bevorstehenden Schlafentzug und die Kälte in der Nacht, oder die hohe Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Ich freute mich schon Wochen vorher auf

den Moment, wenn es vorüber sein würde und sich alle, von Glückshormonen getrieben, in den Armen liegen würden, um die kleine Neugeburt zu feiern, die entsteht, wenn zehn Leute ihre „Läufergene“ vereinigen.

Aber da war noch eine kleine Sache: Zuvor musste ich in einem von drei Teams 5 Schichten überstehen!

**Samstagsmorgens 8.00 Uhr** - shake Hands mit den Kollegen.

**10.00 Uhr** - Start: 1. Runde nicht übertreiben, nicht vorzeitig verletzen. Nach 3 Std. - erst mal 3 Std. Pause. Alles läuft nach Plan. Erst mal essen, damit der Magen nach der Pause fertig ist mit



verdauen. Schnell duschen und den Rest der Zeit relaxen.

**16.00 bis 18.00 Uhr** - die nächste Schicht, das Wetter perfekt, alle gut drauf, seit Stunden gleichauf mit der direkten Konkurrenz. Wieder 3 Std. Pause. Derselbe Ablauf plus einer tollen Massage und viel lustiges dummes Geschwätz im Teamlager und mit den Bekannten in den anderen Teams.

Langsam schlägt Erschöpfung in Albernheit um. Der Tunnelblick beginnt 21.00 bis 23.00 Uhr - die Aufgabe wird lästig. Im Viererteam je ca. 12 Minuten Pause zwischen meinen Runden, zu lang, um warm zu bleiben und zu kurz zum Erholen. Die Muskeln verhärten, die Rundenzeiten steigen bei allen, also scheinbar alles normal.

**22.30 Uhr** - jetzt ist die Zeit für die Unterstützer an der Strecke gekommen. Die, die wissen wie wertvoll das ist, haben sich entlang der 925 m verteilt, um einen mit kleinen Parolen zu

tragen. Jeweils 10 Sekunden Ablenkung von den Schmerzen die sich immer mehr breit machen.

**23.00 Uhr** - Geschafft - die Ablösung ist pünktlich da, jetzt schnell etwas essen, duschen und ab ins Zelt, um etwas zu schlafen. Eine Stunde im Schlafsack und mein Kopf lässt mich immer noch nicht schlafen, mir rasen irrsinnige Gedanken durch den Kopf über Apfelweinkelterung und Sauerkrautherstellung. Ich erkenne, das mein Kopf andere Prioritäten für meinen Körper sieht als zu schlafen. Ich stehe auf, um meine Beine nochmals zu salben. Noch einen Toast mit Marmelade und einen starken Kaffee.



Dann die **Nachtschicht 2.00 bis 3.30 Uhr** - vorher noch ein Powergel. Jetzt nur zu dritt, weil Katarina Reglementbedingt nachts nicht laufen darf. Die kürzeren Pausen zwischen den Runden tun mir gut. Wir machen immer mehr Boden gut. Standen wir tagsüber noch locker 1 min. in der Wechselzone, um unseren Vorläufer abzuklatschen, sind es jetzt nur noch maximal 15 Sekunden.

Nur nicht unnötig auf den geschunden Beinen stehen. Unter meinen Mitstreitern verständigen wir uns fast nur noch durch müdes Grinsen nach einer Runde, das bedeuten soll: „Ich habe

die Schnauze voll“ „Ja ich auch, aber weiter so, ist nicht mehr lang“. Fast keine Zuschauer mehr an der Strecke. Mentaler Tiefpunkt. Ich will ins Bett. Rumrechnen: „Muss ich noch mal ran bevor die Ablösung kommt?“ Nein, Gott sei Dank.

Kaum im Zelt angekommen, entfaltet das Powergel seine volle Wirkung. Etwas spät. Ich stehe voll unter Strom und an Schlaf ist nicht zu denken. Ich laufe wieder zur Wechselzone für einen kleinen Plausch mit Birgit, schaue unsere Rundenzeiten im Computer nach, flanieren durchs Kurhaus und wieder zurück. An unserem Zelt kann man niemanden anfeuern, ohne die anderen zu wecken. Also suche ich mir eine ruhige Stelle im Kurpark, um eins, zwei Leute zu „pushen“. Die zeigten sich aber eher verwirrt darüber, wer da in dunkler Nacht an der Strecke steht und ihren Namen ruft.

Endlich – **die letzte Schicht von 6.30 – 8.00 Uhr**. Es ist kalt geworden. Die Muskeln lassen sich nicht mehr dehnen. Ich starte und ohne Vorwarnung schmerzt mein Knie höllisch. Panik. Alles nur nicht das Knie. Irgendwie durchhalten. Positiv: Die

Sonne geht auf. Stossgebete in der Wechselzone: „Lieber Gott, lass Horst 10 Sekunden länger brauchen damit ich noch nicht starten muss“.

Etwas später Entwarnung durch Martin, einen unserer Sponsoren, Arzt und Mitkämpfer. Die Knieprobleme wohl nur eine Folge der Erschöpfung. Keine tragische Verletzung.

Langsam finden sich Familien und Freunde wieder an der Strecke ein. Ich humpele mehr als ich laufe und von allen Seiten tönt es: „Super Michael, das sieht gut aus“. Mmh... was soll ich davon halten? Danach ein schönes Frühstück und noch mal alle gemeinsam antreten zur letzten Stunde. Schmerzen pur. Jeder gibt alles, um alle nochmals zu motivieren. Ein Kalauer jagt den nächsten. Dann, unser letzter Läufer ist 2 Minuten vor Schluss durch, es folgen die schönsten Minuten des Wochenendes. Wir stellen uns spontan an der Strecke auf und beklatschen die anderen Teams auf ihren Ehrenrunden, bevor wir uns anschließen.

Im Ziel fallen wir uns, wie prophezeit, in die Arme. Leute, von denen man eigentlich nicht mehr weiß als den

Vornamen, werden zu Blutsverwandten und wir feiern, was wir nach 25 Std. Wehen hervorgebracht haben.

Erschöpft aber stolz taufen wir es

**TEAM !**



# Kinderteam **R+V running kids** beim 25 h-Lauf der WISPO 2009

## *Ein Bericht von Christoph Hinsken*

2007 hatte ich den ersten Berührungspunkt mit dem 25h-Lauf der WISPO.

Als relativ neuer Funktionsträger beim TuS Rambach baute ich kurz zuvor die Webseite des Vereins neu auf. Im September 2007 konnte ich erfreut miterleben, wie eine zu recht stolze, gemischte Herren- und Damenmannschaft des TuS ihren dritten Platz im 25h-Lauf als Breaking-News auf der neuen Webseite veröffentlichte.

Beim 25h-Lauf 2008 ist mein laufbegeisterter Sohn in der Kindermannschaft des LCO mitgelaufen. Dabei lernte ich, dass Kinder und Jugendliche bis zu einem bestimmten Alter in der Nacht nicht laufen dürfen und daher erwachsene Läufer einspringen müssen. So kam es dazu, dass ich als Nachtläufer unterwegs war.

Der TuS-Rambach ist 2008 mit einer Herren- und einer Damenmannschaft angetreten.

Anfang 2009 kam die Idee auf, dass der TuS-Rambach mit einer eigenen Kindermannschaft antreten könnte. Ulrike Back gewann die R+V als Sponsor.

Von Rüdiger Streck angesprochen, war ich gerne bereit, zusammen mit Ulrike Back, Daniela Ulmrich und Jörg Ferchlandt die Organisation des Kinderteams zu übernehmen.

Daniela Ulmrich leitete zusammen mit

Katharina Streck den samstäglichen Kinderlauffreff. Jörg Ferchlandt half schon 2008 beim LCO die Kinderlaufgruppe zu organisieren. Ein erstes Treffen wurde durchgeführt. Unter der tatkräftigen Anleitung und Unterstützung durch Rüdiger Streck begannen wir mit der Planung

Es gab etliche Dinge zu organisieren. So z.B. die Absprachen mit dem Sponsor, die Beschaffung von Lauftrikots, die Ansprache der Kinder und Eltern, die Einteilung der Nachtläufer um nur einige Dinge zu nennen. Parallel dazu galt es, die Kinder für diesen Event im Kinderlauffreff fit zu machen.

Erklärtes Ziel der ganzen Aktion war es ua Werbung für unseren Kinderlauffreff zu machen. Nur wer dort regelmäßig teilnahm, sollte auch mitlaufen dürfen. Schon damit wir sicher sein konnten, dass sich beim Lauf kein Kind übernimmt.

Pünktlich um 10.00 Uhr am Samstag, 12.09.2009, startete mit allen anderen Läufern das erste Kind des TuS-Kinderteams „R+V running kids“ in die erste knapp ein km lange Kurparkrunde. Am Ende wurden es 335 Runden. Mit sportlichem Ehrgeiz liefen die Kinder tolle Rundenzeiten. Für die erwachsenen Unterstützter in der Wechselzone gab es wenig Aufregung, da sich die in Gruppen eingeteilten Kinder fast von alleine organisierten und an Absprachen hielten. Bei der

Anzahl der gelaufenen Runden lagen unsere Kinder den Tag über weit vorne.

Unsere Nachtläufer, die sich zu einem grossen Teil aus Teilnehmern des Lauffreffe am Samstag und aus kurzfristig eingesprungenen Freiwilligen zusammensetzen, haben sich nicht geschont

und alles dafür gegeben ein guter „Ersatz“ für die Kinder zu sein.

Am Morgen gab es doch einige lange Gesichter bei unseren Kindern, dass wir nicht mehr so ganz weit vorne mitliefen. Aber Kopf hängen lassen ist nicht Stil der TuS-Kinder und so wurde aufgeholt, was aufzuholen war.

Mit dem 6. Platz in der Gesamtwertung der Fun-Gruppen wurden die Kinder von OB Müller mit einem Sonderpreis als bestes Kinderteam geehrt und zu den anderen Fun-Gruppen auf die Tribüne geholt.

Nach der Veranstaltung haben wir die Kinder zu Ihren Gedanken über den 25h-Lauf befragt. Diejenigen, die so freundlich waren uns zu antworten oder die das Pech haben, dass ein Elternteil Funktionstäger des TuS ist, möchte ich hier noch zum Abschluss zu Wort kommen lassen:



*Marco Wagner:* „Also mich hat bewegt: auf jeden fall die super Anfeuerung; Die ganze Atmosphäre“

*Julian Dinges:* „Ich fand der 25 h-Lauf war gut und anstrengend. Ich fände es nur noch gut wenn nachts mehr Marathonläufer laufen würden.“ (Anm. des Autors: Ja, ist gut Julian, ich renn das nächste Mal schneller, versprochen!)

*Julian Hinsken:* „Es war toll zu laufen obwohl es anstrengend war. Es ist auch Klasse gewesen von den vielen Leuten angefeuert zu werden. In den Laufpausen war es spannend unsere Platzierung herauszufinden. Wir haben gestaunt, wie viele Runden die Teams gelaufen sind.“

Trotz Platz 6 bin ich zufrieden.

Als drittes Kinderteam durften wir trotzdem bei der Siegerehrung auf die Bühne.“

# 50. Jubiläumswaldlauf „Rund um den Kellerskopf“

## gelungene Halbmarathon-Premiere

Beim 50. Jubiläumswaldlauf „Rund um den Kellerskopf“ konnten sich 280 TeilnehmerInnen im Ziel stolz die Finisher Cap mit dem RuK Logo auf den Kopf setzen.

Der erste Halbmarathon, der von der Wintersportabteilung im TuS-Rambach durchgeführt wurde, erhielt von den 139 Teilnehmern und 27 Staffeln viel Lob für die zwar anspruchsvolle, aber landschaftlich wunderschöne, den Kellerskopf umrundende Strecke. Die drei Runden 5-11-5 km waren von den Organisatoren bestens präpariert worden und zahlreiche Posten entlang der Strecke sorgten für einen reibungslosen Ablauf.

Der Start für den Hauptlauf erfolgte durch Rüdiger Streck im Beisein von Günther Mayer, dem Initiator des Rambacher Traditionslaufes, der 1957 erstmals mit 8 Läufern und Start und Ziel am Kellerskopfstollen ausgetragen wurde.

Die parallel zu dem Halbmarathonlauf, in je 15 min Abstand gestarteten Schüler- und Kinderläufe, bei denen 61 kleine Wett-

kämpfer um die Plätze stritten, sorgten bei den zahlreichen Zuschauern auf dem Rambacher Sportplatz für eine tolle Stimmung.

Nach nur 1h 20:07 min konnte Tim Lipecki die 21 km als Tagessieger deutlich für sich entscheiden, gefolgt von Frank Hoffmann von der LC Olympia (1:21:05) und Sebastian Frommherz (1:22:05), der den Startplatz bei der Kurier Verlosung gewonnen hatte.

Bei den Damen gelang unserer Lokalmatadorin Martina Stück der Tagessieg in 1:35:17 vor Daniela Becker von der TG Naurod (1:37:21) und der Flörsheimerin Judith Scheifler (1:46:48).

Im Teamlauf setzten sich die „Speedfüchse“ mit Carina Klehn/Rolf Klein/Helmut Klehn in 1:32:45 vor „Die Flitzer“ mit Andreas/Tristan Klee (1:33:07) und die „Backmänner“ mit Bastian/Michael Back (1:40:02) durch.

Den Einsteigerlauf über 5 km entschied in der Herrenklasse Marten Deuker, TB Rambach in 20:46 min vor Marco Wagner,



Tus-Rambach (21:42) und Matthias Stumpf, SC Kohlheck (22:07) für sich. Bei den Damen dominierte Jana Holz, DJK Schwarz Weiss Wiesbaden in 28:18 min vor Roswitha Müller (28:47) und Ellen Hornung, LC Olympia (33:54).

Der älteste Teilnehmer im Halbmarathonfeld war Edmund Schepp (Jg 1931), der die 21 km in herausragenden 1:45:41 bewältigte; jüngste Teilnehmerin war Fanja Hornung (Jg 2004), sie bestritt die 400m in 2:31 min.

Fanja war es dann auch, die Rüdiger Streck einen Blumengruß übergab. Zuvor hatte Großpapa Werner Hornung über Mikrofon den Ausrichter für die 5 Jahrzehnte der Rambacher Waldlauf-tradition gewürdigt.

Bei der ca. 1 Stunde nach Zielschluß durchgeführten Siegerehrung überreichte Abteilungsleiter Rüdiger Streck die Pokale und Plaketten an die Klassensieger der Kinder, Schüler und Einsteigerläufe. Der Rambacher Ortsvorsteher Klaus Brockmann ehrte die Tagessieger des Halbmarathon und übergab die von ihm gestifteten Glaspokale mit dem neuen RuK Logo.

Der langjährige Sportfreund und Wiesbadener „Edelstahlkünstler“ Bernd Brusberg überreichte dem Veranstalter anschließend ein selbst gestaltetes Objekt „Leidenschaft“, das, wie er anfügte „sehr gut die Passion widerspiegeln, mit der sich die Wintersportler vom TuS-Rambach dem Laufsport widmen“.

Die Detailergebnisse des Halbmarathon und Teamlaufes konnten aufgrund technischer Probleme zur Siegerehrung noch nicht veröffentlicht werden. Sie wurden am nächsten Tag im Internet unter [www.tus-rambach.de](http://www.tus-rambach.de) bzw. [www.your-sports.com](http://www.your-sports.com) nachgeliefert, dort konnten auch die Urkunden online bezogen werden.

Während des Laufes war ein „50 Jahre Rund um den Kellerskopf“ Pavillion aufgebaut, in dem man einen Streifzug durch 5 Jahrzehnte Rambacher Waldlaufgeschichte machen konnte. Vielen Dank an Gerd Becker, Günther Mayer und Manfred Streck für das Zusammentragen der historischen Exponate und das schöne Arrangement.

Abschliessend möchte ich mich bei meinem **Wintersport Vorstands-Team** sowie



**all den zahlreichen Helfern und sonstigen Unterstützern** für den geleisteten Einsatz im Vorfeld und während der gelungenen Veranstaltung bedanken.

#### **Besondere Erwähnung gilt dabei:**

- Dem Wettkampfbüro und Auswerte Team, das trotz der aufgetretenen Probleme klaren Kopf bewahrte und mit Geduld und großer Zähigkeit weiter analysiert und korrigiert hat, bis am Sonntag gegen 19:30 h ein korrektes Ergebnis vorlag.
- Der Wiesbadener Volksbank für die Unterstützung der Plakat- und Flyerwerbung.
- Der UGW für den Support bei Grafik- und anderen Marketing Herausforderungen.
- Ortsvorsteher Klaus Brockmann für die gestifteten Pokale.
- Rainer Emmel vom Bergrestaurant „Kellerskopf“ für 3 Verzehr Gutscheine.

- Apfelweinkelerei und Destille Peter Noll für den gespendeten leckeren Apfelmost.
- Den fleißigen „BäckerInnen“ vom TuS-Rambach für die reichliche Kuchenauswahl.
- Dem DRK für den Bereitschaftsdienst am Sportplatz und Kellerskopf.
- Der FFW Rambach für die Helferdienste am Straßenübergang Kellerskopf.

**Ohne diese tatkräftige Unterstützung wäre das Laufevent dieser Größe nicht zu stemmen gewesen !**

**Vielen, vielen Dank dafür.**

*Im Nachklang der Veranstaltung gab es rundherum überaus positives Feedback zu Organisation, Streckenwahl, Verpflegung und zu freundlichen Helfern, was alles zu einer Wiederholung im nächsten Jahr ermuntert.*

Rüdiger Streck  
Abteilungsleiter Wintersport  
TuS-Rambach \_\_\_\_\_

*Nachfolgend noch beispielhaft zwei Stimmen zum 1. Rambacher Halbmarathon :*

## **HHHM – HöllenHöhenHalbMarathon**

Hallo nach Rambach !

Wir hätten es uns ja eigentlich denken können, dass die Strecke der Hammer wird, schließlich sind wir ja von Engenhahn nicht gerade Flaches gewöhnt... aber als ich die ersten 5 km hinter mir hatte, die im gezeichneten Höhenprofil ja eher flach aussahen, wurde mir schon etwas mulmig... „wenn DAS flach ist, was wollen die mir dann mit der Höhenlinie zwischen km 7 und 10 sagen?“

Und nur jemand der noch nie auf der anderen Seite wieder runtergeeiert ist kann behaupten, bergab wäre leichter.

Ich wusste schon nach den ersten 200 mtr bergab, dass dieser Muskelkater länger als bis Sonntag abend halten würde.

Und ich bin mir ganz sicher, dass dieses freche Shetlandpony vor dieser Asphalttrampe (Rodelbahn am Stollen) gegrinst hat!

Wir haben den Lauf umgetauft von RUK – „Rund um den Kellerskopf“ in HHHM – „HöllenhöhenHalbMarathon“.

Aber wisst Ihr was, das war ganz ganz toll bei Euch! Ganz liebe Streckenposten, wunderschöne Landschaft, der Herbstwald ist einfach Klasse, die Aussichten, sofern man noch die Kraft zum Gucken hatte, Super lecker Kuchen... wir kommen wieder! Und am liebsten wieder Halbmarathon!

Danke für den schönen Sonntag vormittag!

*Barbara & Günther aus Engenhahn*

## **DANKE an die Orga**

Liebes Team des TuS-Rambach, als Teilnehmer und erst recht als junger Läufer(in) ist einem oft gar nicht bewußt, wie viel Arbeit es im Vorfeld bei einer solchen Veranstaltung gibt.

Die Aktiven melden sich vielfach online an, kommen morgens zum Lauf, nehmen ihre Startnummer samt Sicherheitsnadeln in Empfang und gehen auf die Laufstrecke. Diese ist ausgemessen, ausgeschildert und es stehen Teamhelfer parat. Im Ziel gibt es einen motivierenden Sprecher, der sehr viele Teilnehmer beim Namen nennt.

Hinter der Ziellinie werden die Aktiven nett in Empfang genommen und versorgt. Im Vereinshäuschen rauscht der frische Kaffee durch die Maschinen und bester Kuchen wartet auf die ausgemergelten Athleten.

Es sind die fleißigen Hände des Orgateams, die die heimlichen Sieger der Veranstaltung sind. Gerne würde man ihnen persönlich die Hand schütteln, doch sie sind bereits auf der Strecke, um entweder die letzte Schilder abzutransportieren oder um eine neue Strecke für 2010 auszukundschaften!

**VIELLEN DANK an alle!**

*Euer Torsten Hornung*

# Rund um den Kellerskopf 2009 – Ergebnisliste

## Kinder, Schüler, Jugend-Läufe

### Schüler S6 – 400 m

3. Kaiser, Tom                      Jahrgang 2003  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:02:51

### Schülerinnen S6 – 400 m

1. Hardt, Josefine                  Jahrgang 2003  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:01:59  
3. Frey, Janina                      Jahrgang 2003  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:02:21

### Schüler S7 – 400 m

3. Schmidt, Moritz                  Jahrgang 2002  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:02:04

### Schülerinnen S8 – 800 m

1. Keutmann, Pia                    Jahrgang 2001  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:03:40

### Schüler S9 – 800 m

1. Gauer, Tobias                     Jahrgang 2000  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:03:18

### Schüler S10 – 800 m

4. Hinsken, Julian                  Jahrgang 1999  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:03:30

### Schülerinnen S10 – 800 m

2. Stück, Franka                    Jahrgang 1999  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:03:48

### Schüler S11 – 800 m

2. Spittler, Tim                     Jahrgang 1998  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:04:57

### Schülerinnen S11 – 1300 m

2. Lüttkopf, Antonia                Jahrgang 1998  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:05:18

### Schüler S12 – 1300 m

2. Keutmann, Lucas                Jahrgang 1997  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:04:40

### Schülerinnen S12 – 1300 m

1. Spittler, Maxi                    Jahrgang 1997  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:04:54  
2. Fink, Sarah                        Jahrgang 1997  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:05:22

### Schüler S13 – 1300 m

1. Kimpel, Marcel                  Jahrgang 1996  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:04:28  
2. Dinges, Oliver                  Jahrgang 1996  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:04:42  
3. Lüttkopf, Dennis                Jahrgang 1996  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:04:50

### Schüler S15 – 2600 m

1. Dinges, Julian                  Jahrgang 1994  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:12:30

### Schülerinnen S15 – 2600 m

1. Hurth, Lilian                    Jahrgang 1994  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:12:49

### männl. Jugend J17 – 5 km

1. Wurzer, Yannik                  Jahrgang 1992  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:22:38

## Einsteigerlauf

### Herren – 5 km

1. Marten Deuker                  Jahrgang 1991  
    TB Rambach                        Zeit: 0:20:46  
2. Marco Wagner                  Jahrgang 1997  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:21:42  
4. Sebastian Westhöfer            Jahrgang 1990  
    TB Rambach                        Zeit: 0:22:17  
5. Pascal Hurth                    Jahrgang 1997  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:23:29  
6. Hendrik Schmidt                Jahrgang 1996  
    TuS-Rambach                      Zeit: 0:24:19

## Halbmarathon – 21 km

### Damen 41

1. und tagesschnellste Dame  
    Martina Stück                    Jahrgang 1966  
    TuS-Rambach                      Zeit: 1:35:17  
6. Dr. Anja Amend-Traut            Jahrgang 1966  
    TuS-Rambach                      Zeit: 2:17:34

### Herren 36

3. Torsten Schätzlein              Jahrgang 1973  
    TuS-Rambach                      Zeit: 1:25:43  
8. Sascha Lüttkopf                Jahrgang 1970  
    TuS-Rambach                      Zeit: 1:43:52

### Herren 41

33. Marcus Traut                  Jahrgang 1966  
    TuS-Rambach                      Zeit: 2:36:52

### Herren 46

2. Andreas Fink                    Jahrgang 1963  
    TuS-Rambach                      Zeit: 1:41:47  
4. Jörg Ferchlandt                Jahrgang 1961  
    TuS-Rambach                      Zeit: 1:44:29  
15. Jürgen Nesselberger          Jahrgang 1963  
    TuS-Rambach                      Zeit: 1:58:46

### Herren 76

1. und ältester Teilnehmer  
    Edmund Schepp                Jahrgang 1931  
    TuS-Rambach                      Zeit: 1:45:41

## noch Ergebnisliste:

### Team-Halbmarathon – 21 km

3. *Backmänner*  
Bastian Back TuS-Rambach 0:27:10  
Michael Back TuS-Rambach 0:50:48  
Michael Back TuS-Rambach 0:22:04  
Ges.-Zeit 1:40:02
6. *Die lahmen Enten*  
Patrick Mühlberg TuS-Rambach 0:23:25  
Thomas Hardt TuS-Rambach 1:00:08  
Dominik Hoerdt 0:21:30  
Ges.-Zeit 1:45:03
10. *Running Gag*  
Vera Viertler TuS-Rambach 0:32:50  
Horst Viertler TuS-Rambach 0:54:25  
Ines Steudter TuS-Rambach 0:29:15  
Ges.-Zeit 1:56:30
17. *Hinten stechen die Bienen – TuS-Rambach*  
Brigitte Schroth TuS-Rambach 0:26:34  
Brigitte Schroth TuS-Rambach 1:01:09  
Silke Becker TuS-Rambach 0:33:26  
Ges.-Zeit 2:01:09
20. *TuS-Rambach 2*  
Sophie Kienow TuS-Rambach 0:28:26  
Peter Kienow 1:02:23  
Peter Kienow 0:31:32  
Ges.-Zeit 2:02:21
26. *Nimeima*  
Nils Ferchlandt TuS-Rambach 0:29:01  
Meike Rindt 1:20:34  
Marcel Rindt 0:26:09  
Ges.-Zeit 2:15:44
27. *TuS-Rambach 1*  
Claudia Gras TuS-Rambach 0:31:35  
Susi Wons TuS-Rambach 1:15:35  
Claudia Gras TuS-Rambach 0:31:01  
Ges.-Zeit 2:18:11



Auch dank der Spenden von Mitgliedern des TuS-Rambach, konnte dem rumänischen Roten Kreuz ein Pkw (Skoda Fabia) übergeben werden. Rolf Eckhardt bei der Übergabe des Fahrzeugs.

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Sabrina Scherbarth

Mariella Scherbarth

Malgorzana Urbanska

Patrycja Urbanska

Leena Gediga

Alexander Dreyer

Sophie Dreyer

Miriam Wilke

Sophia Kaiser

Nastasja Wirtz

Tom Wirtz

Ben Wirtz

Jan Wirtz

Leopold Scholz

Max Scholz

Maja Dietrich

Stephanie Kölln

Emilie Bauer

Christine Lindemann

Felix Lindemann



# JUBILÄUM 2011

## Ein Event des TuS-Rambach

Das Jubiläumsjahr 2011, der TuS-Rambach wird lockere 150 Jahre alt, wirft seinen langen Schatten voraus.

Der Vorstand hatte sich bereits in 2008 mit Themenfeldern beschäftigt, Interessierte aufgefordert und gebeten, mitzumachen. Der offizielle Beginn, Kick-Off, wie es heute heißt, war am 7. Mai 2009 in der TuS-Hütte. 16 Mitstreiter diskutierten erste Überlegungen und Gedanken.

Arbeitsgruppen wurden gebildet, um die vielen erkennbaren Detailaufgaben auf verschiedene Schultern zu verteilen. Die Gruppen wurden mit Fachleuten besetzt und kümmern sich dabei um folgende Punkte

- Akademische Feier
- Festschrift/Historische Ausstellung
- Festabend
- Sport- und Familienfest
- Sportabzeichen
- Marketing und Kommunikation.

Für jede Gruppe ist ein Sprecher oder Sprecherin bestimmt. Die Ergebnisse der Arbeitsgruppen werden in einem Gesamtgremium besprochen und final festgelegt.

Wesentliche erste Schritte sind bereits getan, aber es steht für alle Beteiligten noch eine lange und arbeitsintensive Wegstrecke bevor. Wie so oft, ergeben sich durch Diskussionen neue Ideen und Anregungen, die betrachtet und reflektiert werden müssen. Wir alle wollen, dass dieses Jubiläumsfest für den TuS ein großer Erfolg wird.

**Auch Sie können zum Erfolg beitragen!  
Wo können Sie uns unterstützen?**

### Historisches

Der Aufruf in der letzten TuS-Info zu alten Bildern oder Unterlagen war leider erfolglos. Niemand hatte sich gemeldet. Wir glauben aber fest daran, dass sich in den Rambacher Haushalten garantiert noch alte Bilder, Urkunden, andere historische Exponate, wie Pokale, Trikots, Siegerkränze oder ähnliches befinden, die aus Anlass des Jubiläums gezeigt werden sollten.

**Schauen Sie doch noch mal bei sich nach, wir freuen uns über jeden Fund.**

Ihre Ansprechpartner hierzu sind

Gerd Becker, Tel. 06 11/54 45 43 und  
Manfred Streck, Tel. 06 11/54 03 60

### Anzeigen von Firmen in der Festschrift

Kennen Sie in Ihrem Umfeld Firmen, die bereit wären, Anzeigen in der Festschrift zu schalten. Diese Anzeigen werden dann auch auf dem Internetportal des TuS-Rambach erscheinen.

Wir meinen, ein durchaus lukrativer Mehrwert für potentielle Interessenten. Wenn Sie uns Firmen benennen können, informieren Sie

Rolf Eckhardt, Tel. 06 11/54 23 35 oder  
eMail: [Rolf-Eckhardt@arcor.de](mailto:Rolf-Eckhardt@arcor.de)

Anhand dieser beiden kleinen Beispiele mögen Sie erkennen, was uns unter anderem derzeit so beschäftigt.

Auch hier gilt noch mal unsere Bitte, wenn Sie sich aufgerufen fühlen, mitzumachen, Ihren Beitrag einzubringen, kommen Sie auf uns zu.

An Arbeit mangelt es uns nicht.

# Ironman 70.3



*Locker radeln sieht anders aus – Martina Stück in der Wechselzone !*

Die monatelangen und aufwendigen Vorbereitungen für den „härtesten halben Tag“ haben sich gelohnt. Die Teilnehmer des TuS-Rambach, die Mitte August beim dritten *Ironman 70.3* an den Start gingen, waren sehr erfolgreich.

Insgesamt 2500 Einzelstarter und 280 Staffeln bewältigten bei sehr heißen Temperaturen die drei Disziplinen 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad fahren und 21,1 km Laufen.

Rund 15.000 Frühaufsteher verfolgten am Schiersteiner Hafen die Triathleten, die ab 8 Uhr in verschiedenen Gruppen die Schwimmstrecke bewältigten.

Danach hieß es schnell den Neoprenanzug ausziehen und auf das Rad springen. 90 anspruchsvolle Kilometer, weitgehend durch den Rheingau-Taunus-Kreis, lagen vor den Athleten. In rasantem Tempo kehrten sie von der Platte herunter wieder zurück nach Wiesbaden.

Abschließende Etappe war die Halbmarathonstrecke über 21,1 km, die in vier Runden durch die Wiesbadener City und den Kurpark führte.

## Teilnehmer des TuS-Rambach beim Sportevent der Extraklasse

Hervorragend war der Wettkampf von Martina Stück. Sie erreichte in der Damen-Gesamtwertung den 23. Platz.

Hierbei ist zu erwähnen, dass die Gewinnerin Yvonne van Vlerken aus den Niederlanden nur ca. 45 Minuten schneller war.

Das bedeutete für Martina der 2. Platz in der Altersklasse F40.

Peter Gauer, der als Läufer einer Mixed-Staffel des Gelenkzentrums Rhein-Main am Start war, belegte mit seinem Team einen sehr guten 3. Platz.

### Hier die Ergebnisse der Einzelstarter des TuS-Rambach:

- 2. Martina Stück (F40)  
*Gesamtzeit: 5.27,37 Std.*
- 92. Claus Schneider (M40)  
*Gesamtzeit: 5.42,28 Std.*
- 110. Michael Back (M45)  
*Gesamtzeit: 5.58,14 Std.*
- 236. Horst Viertler (M45)  
*Gesamtzeit: 7.02,04 Std.*

*Peter Gauer auf der „Überholspur“*



# Kinderturnabzeichen- Workshop



## in den Herbstferien 2009, war ein voller Erfolg!

Nach 2006 fand in den Herbstferien 2009 der zweite Kinderturnabzeichen-Workshop in der Rambacher Turnhalle statt.

Franziska Schubert, unsere Jugendwartin, zeichnete verantwortlich für diese Veranstaltung. Ein langer Weg der Vorbereitung, bis dann endlich der Startschuss fallen konnte. 17 hoch motivierte Kinder im Alter von fünf bis elf Jahren waren mit voller Begeisterung dabei

An vier Vormittagen, vom 13 bis 16 Oktober 2009, wurde in der Rambacher Turnhalle fleißig geturnt, gelacht, lustige Spiele gespielt und vieles mehr. Tatkräftig unterstützt wurden die Kinder durch Fred Hottenbacher, Joachim Sulzbach und Franziska Schubert.

Jeden Tag gab es zwei Parcours mit jeweils sechs Übungen, die von den Kindern ausprobiert und geübt wurden. Zum Abschluss jedes Parcours wählte sich jedes Kind eine Übung aus, für die es zwischen ein und sechs Punkten, abhängig vom Schwierigkeitsgrad, erhielt. Schon nach zwei Tagen hatten alle Kinder die benötigende Mindestpunktzahl für das Kinderturnabzeichen erreicht, so dass nunmehr in erster Linie die Freude an der Bewegung im Vordergrund stand.

Alle Kinder hielten trotz des ein oder anderen Muskelschmerzes bis zum Ende durch und freuten sich natürlich am Abschlusstag auf die Urkundenübergabe.

Der Vormittag am Abschlusstag wurde noch mal ausgiebig zum Turnen genutzt und es blieb Zeit, um Wünsche der Kinder, sei es Geräte- oder Spielwünsche, zu erfüllen. Danach ging es zum Stärken in die TuS-Hütte auf dem Waldsportplatz, wo leckere selbst gemachte Kuchen und auch Herzhaftes auf die hungrigen Kinder warteten.

Natürlich durften dabei die Urkunden und das Abzeichen in Form eines Turnbocks nicht fehlen, die die Kinder stolz in Empfang nahmen.

Die Urkundenübergabe bildete einen fröhlichen Abschluss dieses gelungenen Workshops, der allen Beteiligten viel Freude bereite und Rufe nach einer Wiederholung im nächsten Jahr laut wurden.

Besonderen Dank geht an alle Helferinnen und Helfer, die zum Gelingen dieser herrlichen Woche beigetragen haben.



# EINLADUNG

## Mitgliederversammlung Abteilung Turnen



Donnerstag, 14. Januar 2010, 20.00 Uhr  
TuS-Vereinshütte auf dem Waldsportplatz

Dezember 2009

### Tagesordnung

1. Eröffnung und Feststellung der Tagesordnung
2. Verlesen und Genehmigung des Protokolls der letzten Sitzung vom 15. Januar 2009
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. Wahl des Stv. Abteilungsleiters/in
5. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung richten Sie bitte bis 7. Januar 2010 an den Abteilungsleiter Turnen, Joachim Sulzbach, Niedernhausener Straße 55, 65207 Wiesbaden.

Wir freuen uns Ihr zahlreiches Erscheinen.

Mit freundlichen Grüßen

Joachim Sulzbach  
(Abteilungsleiter Turnen TuS-Rambach)

---

***Frohe Weihnachten und ein gesundes  
neues Jahr 2010  
wünscht allen Mitgliedern  
der Vorstand des TuS-Rambach***

