

Inhalt	Seite
Liebe Vereinsmitglieder!	2
Fußball: Die DJK kann auf ein tolles Jahr zurückblicken	2
Beide Seniorenmannschaften wurden souverän Meister und die 1. Mannschaft überwintert auf dem 2. Platz in der Gruppenliga	2
Jugendfußball	3
Zwei erfolgreiche Fußball-Camps innerhalb von acht Wochen	3
Kurzberichte von den Jugendmannschaften	5
Jugendleiterwechsel	6
Judo - Erfolgreiche Gürtelprüfungen	7
Wenn Eltern den Vereinsbeitrag für Ihre Kinder nicht zahlen können	7
Farbe bekennen, setz ein Zeichen für sauberen Sport!	8
Kinderturnen	9
Gesundheitskurse	9
Showturnen	10
Turn- und Gymnastikshow des Turngaues Main-Taunus	10
Showtanzwettkampf in Mainz	10
Langstreckenlauf & Triathlon	11
Lebenslauf mit neuem Rekord	14

***Wir wünschen allen
Mitgliedern ein frohes
Weihnachtsfest und einen
guten Rutsch ins neue Jahr!***



Liebe Vereinsmitglieder!

Der Vorstand der DJK wünscht Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und einige erholsame Tage im Kreise der Familie. Wir wünschen und hoffen, dass Sie, zuhause oder in den Ferien, die Zeit gut nutzen können. Oft kommt die Familie über das Jahr zu kurz. Die Vorweihnachts- und Weihnachtszeit bietet Gelegenheit das zu ändern.

Gleichzeitig mit dem Weihnachtsfest neigt sich auch das Jahr langsam zu Ende. Zeit das Jahr 2015 Revue passieren zu lassen und einen Blick ins Jahr 2016 zu werfen. Für die DJK war das letzte Jahr von großen Erfolgen geprägt. Viele Meisterschaften konnten erreicht und gebührend gefeiert werden. Ich möchte hier stellvertretend unsere beiden Fußballmannschaften erwähnen, die Meister wurden und aufgestiegen sind. Anjata und Mapindus wurden Meister und Vizemeister bei den Deutschen-DJK-Meisterschaften in Mainz und Mapindus konnte bei der Welt-Gymnaestrada in Helsinki glänzen. Auch in den anderen Abteilungen gab es viele hervorragende Leistungen und Erfolge.

Für das Jahr 2016 bedeutet das eine Menge Arbeit und Fleiß um an die Erfolge des vergangenen Jahres anzuschließen.

Ich möchte mich an dieser Stelle für die geleistete Arbeit unserer Übungsleiter, Abteilungsleiter und Vorständler sowie den vielen ehrenamtlichen Helfern recht herzlich bedanken und wünsche Ihnen allen einen guten Rutsch ins neue Jahr, Gesundheit und weiterhin viel Spaß beim Sport in Ihrer/unserer DJK.

Klaus J. Schäfer, 1. Vorsitzender

Fußball: Die DJK kann auf ein tolles Jahr zurückblicken

Beide Seniorenmannschaften wurden souverän Meister und die 1. Mannschaft überwintert auf dem 2. Platz in der Gruppenliga

Unsere 1. Mannschaft konnte schon vier Spieltage vor Ende der Saison die Meisterschaft der Kreis-Oberliga Main-Taunus bejubeln und drei Spieltage vor Saisonende durfte auch unsere 2. Mannschaft sich als Meister der B-Liga Main-Taunus feiern lassen.

Seit August dieses Jahres, spielt nun unsere **1. Mannschaft**, unter Trainer Hans Richter, in der **Gruppenliga Wiesbaden** und die **2. Mannschaft** mit seinem Trainerduo Gökhan Aggöl und Abdul Bouljalala in der **Kreisliga A-Main-Taunus**.

Als Aufsteiger sorgt unsere 1. Mannschaft für Furore in der Gruppenliga, denn bis auf den Topfavoriten SV Zeilsheim, steht in der Winterpause keine der Mannschaften besser da als unsere. Sie belegt einen hervorragenden 2. Tabellenplatz mit 42 Punkten in 20 Spielen. Dadurch hat sich die DJK auch wieder für das jährliche Hallenspektakel am 16. Januar 2016 in der Kreissporthalle Kriftel qualifiziert.

Es wurden wieder tolle Spiele, wie etwa der 5:2 Derbyerfolg gegen Germania Weilbach, gezeigt. Aber auch schöne und neue Auswärtsspiele, wie zum Beispiel in Hadamar, Weyer oder Hausen-Fussingen, standen für das Team auf dem Programm.

Auch im Kreispokal läuft es sehr gut. Das Viertelfinalspiel gegen den souveränen Tabellenführer der Verbandsliga Mitte, Viktoria Kelsterbach, hat unsere Mannschaft mit 2:1 gewonnen und steht somit im Halbfinale.

Unsere 2. Mannschaft behauptet sich als Aufsteiger in der Kreisliga A auch sehr gut, rutschte aber nach den Niederlagen in den letzten beiden Spielen auf Platz 10. ab.

Nun wollen wir auch schon die Weichen, mit unserem Trainerteam, für die kommende Saison stellen.

Da sich die guten Leistungen und die sportlichen Erfolge der beiden Mannschaften nicht in den Zuschauerzahlen widerspiegeln, wünschen wir uns für die Zukunft weiterhin attraktive Spiele von beiden Mannschaften und einen größeren Zuschauerzuspruch bei unseren Heimspielen. Verdient hätten es die Spieler.

Wir bedanken uns bei allen Helfern recht herzlich für die Unterstützung und wünschen allen, schöne Weihnachtsfeiertage und einen guten Start in das Jahr 2016.

Dirk Ludwig

Jugendfußball

Zwei erfolgreiche Fußball-Camps innerhalb von acht Wochen

Durch die späten Sommerferien musste das Team um Günther Werther, Sabrina Manca und Fabio Schmidt zweimal in kurzer Zeit ran und bereitete vielen Kindern zwei tolle Erlebniswochen.

Fußball-Sommercamp 2015



Trainerteam

Sadettin Karaahmet, Karsten Richter, Sandro Schuhmann, Vasilios Georgiadis,
Tobias Werther, Christian Matheisen,

Zum siebten Mal startete der Fußballclub DJK am Montag, 24.08.2015, sein einwöchiges Fußballcamp, an dem 44 Kinder im Alter von sechs bis 14 Jahren teilnehmen. Trotz etwas regnerischem Start herrschte auf dem Sportplatz reges Treiben, als die vier Trainer und drei A-Jugendspieler ihren Schützlingen allerlei Tricks mit dem Ball verrieten.

„Der Spaß am Fußballspielen steht im Vordergrund“, betonte Tobias Werther, der sportliche Leiter des Camps, wenn dem Nachwuchs Passspiel, Ballkontrolle mit beiden Füßen und der Torerfolg vermittelt wird. Aufgeteilt in vier Altersgruppen wurde auf dem Platz eifrig gekickt, und überall wuselten die Spieler in ihren orangefarbenen Trikots über den Rasen.

„Die Farbe war Wunsch des Sponsors“, erklärte Sabrina Manca vom Organisations-Team, während die Farben des Vereins Schwarzweiß seien. Vom Autohaus Günther & Schmidt waren alle Teilnehmer, darunter auch ein Mädchen, mit Trikots mit Namen, mit Sporthose,

Stutzen, Trinkflasche und Ball ausgestattet worden, die sie später auch mit nach Hause nehmen dürfen. Durch die Vermittlung von Rita Klee vom Caritas-Arbeitskreis „Asyl“ gehören auch vier Flüchtlingskinder zu den Ferienkickern. „Die Verständigung klappt prima“, versicherte Sabrina Manca und funktioniere vor allem auf Englisch, aber auch mit Händen und Füßen.

Von den Teilnehmern sind viele zum wiederholten Mal dabei und die Mehrheit gehöre auch zum Verein. Aber es seien auch neue Fußballfreunde dabei, die teils sogar aus Raunheim, Hochheim oder sogar Schwanheim kommen. Von Montag an bis Freitag sind nun täglich von 10 bis 16 Uhr Trainingseinheiten vorgesehen, allerdings hat der Verein Betreuungszeiten bereits ab 8.30 und nachmittags bis 16.30 Uhr eingerichtet. „Sie haben quasi Vollpension“, lobte Fabio Schmidt vom Organisationsteam das Ferienprogramm, zu dem auch ein selbst gekochtes Mittagessen gehört und für die Pausen von den Eltern gespendetes Obst und Kuchen.

Sollte es einmal stärker regnen, können alle Kinder im Vereinsheim Schutz suchen, wo sie dann mit Filmen oder Ratespielen unterhalten werden. „Wir sind da ganz flexibel und spontan“, erklärte Sabrina Manca, die von Anfang an seit sieben Jahren dabei ist und rückblickend stets von Glück mit dem Wetter sprach. Zum Ausklang des Camps startet am Freitag ein Abschlussturnier, bevor es sich alle Freizeitkicker, Trainer und Eltern beim Grillen gut gehen lassen.

Bericht: Main-Spitze

Fußball-Herbstcamp 2015



Trainerteam

Burim Sela, Tobias Werther, Mohamed Bendriss, Karsten Richter

Bei angenehmen Herbsttemperaturen fand in der 3. Oktoberwoche unter der Leitung von Tobias Werther mit seinem Trainergespann Karsten Richter, Mohamed Bendriss und Burim Sefa das 8. DJK-Fußballcamp statt. In den ersten beiden Tagen verfeinerten und perfektionierten die 40 Jungs und 2 Mädchen mit viel Spaß ihr Passspiel sowie Torabschluss. Am 3. Campstag wurde an mehreren Stationen in altersgerechten Gruppen die Technik trainiert. Nach der Mittagspause ging es wieder aufs Feld zur zweiten Technikrunde. Danach fand das traditionelle Tagesabschlussspiel statt. Am folgenden Tag stand zunächst Trainer Mohamed (Mo) Bendriss im Mittelpunkt. Die Kinder sangen ihm zu seinem 26. Geburtstag ein Ständchen. Der selbstgebackene Kuchen durfte hier natürlich nicht fehlen, der auch gleich angeschnitten und gegessen wurde. Fußballerisch wurde heute die Treffgenauigkeit unter die Lupe genommen. Beim Fußballbiathlon, Torschuss und der Einsatz der legendären Matte für

Flugkopfball und Fallrückzieher hatten die Jungs und Mädels einen großen Spaß. Am letzten Camptag konnten alle Kinder ihr erlerntes Können unter Beweis stellen. Bei dem Abschlussturnier mit Hin- und Rückrunde jagten die jungen Kicker unter Ansporn der Trainer und Eltern dem Leder hinterher. An diesem Tag gingen alle Spieler und Spielerinnen als Sieger vom Platz und wurden zum Abschluss beim gemeinsamen Pizzaessen im Vereinsheim vom Jugendleiter mit einem Pokal einem Campfoto sowie einem Einzelfoto geehrt und in die letzte Ferienwoche geschickt.

In den Mittagspausen und Trinkpausen wurde die Mannschaft von den Küchenfeen Sabrina, Monica und Mine mit köstlichen Leckereien verwöhnt. Von Spaghetti Bolognese, Schnitzel, Fischstäbchen bis hin zu Kuchen. Verhungert ist bei diesem Camp niemand. Auch in diesem Camp wurden die Kinder mit einem Trikotsatz, einer Trinkflasche sowie einem Ball ausgestattet.

Wieder ging eine Woche Camp erfolgreich zu Ende. Die DJK Flörsheim bedankt sich bei allen Helfern und Eltern die uns in dieser Woche wieder unterstützt und ihr Vertrauen geschenkt haben. Wir sagen Danke bis zum nächsten Camp in den Osterferien. Dann allerdings ohne Günther Werther und Sabrina Manca, die zum Abschluss dieses achten Fußballcamps bekannt gaben, dass die „campmüde“ sind und dieses Camp deshalb ihr letztes war.

Fabio Schmidt und Michaela Richter

Kurzberichte von den Jugendmannschaften

G-Jugend

Die **G1** wird von Yalcin Bicil und Isi Altindag trainiert. Die Kinder zeigen viel Einsatz und Freude am Fußballspiel. Von den 3 Spielen wurde eins gewonnen und zwei verloren, aber die Mannschaft macht gute Fortschritte und die Kinder freuen sich auf jede Trainingsstunde.

In der **G2** spielen unsere Jüngsten (3,5 bis 4,5 Jahre). Sie werden von Jan Gula und Karsten Richter trainiert. Sie freuen sich auf jede Trainingsstunde und haben sehr viel Spaß.

Das erste Turnier spielen die Jungs im Januar bei der TuS Hornau.

Alle Kinder und Eltern freuen sich bereits riesig auf die ersten Spiele.

Das erste Highlight wird das Nationen-Turnier in Kriftel, an dem die DJK Flörsheim traditionell teilnimmt. In diesem Jahr sind wir Italien.

F-Jugend

Mit einem neuen Trainerteam Gunter Ganz und Frank Görtler startete die **F1** in die neue Saison. Die Jungens und unser Mädels trainieren mit großem Spaß und viel Eifer, welches sich bereits durch erste positiven Ergebnissen in den Spielen und einer sehr zufrieden stellenden Entwicklung bemerkbar macht.

Die **F2/1** startete mit einem Turniersieg in Freudenberg wieder fulminant in die Saison. Trotz einiger krankheitsbedingter Ausfälle gewann sie alle Spiele und das vorwiegend gegen Spitzenteams des Jahrgangs 2008.

Die **F2/2** entwickelt sich sehr gut. Die letzten 4 Spiele wurden allesamt gewonnen.

Das Trainerteam der F2 - Karsten Richter, Petro Woronjuk, Kai Evers, Tim Hampel und Dario Schmidt - wird von den beiden Betreuern Bernd Limper und Rene Ullrich wirkungsvoll unterstützt.

E-Jugend

Nach zahlreichen Abgängen und hohen Niederlagen stabilisiert sich die **E1** unter Trainer Bilal Laoikili zusehends und findet den Spaß am Fußball wieder.

Die **E2** spielte eine tolle Hinrunde. Mit nur einer Niederlage und einem Unentschieden ran-

giert das Team von Thorsten Spehr und Hapte Yemane auf einem hervorragenden 2. Platz, der - wenn er gehalten wird - zur Teilnahme an der Kreismeisterschaft berechtigt. Wir wünschen den Jungs und den beiden Mädels hierfür viel Glück und Erfolg. Im Pokal setzte sich die Mannschaft in den ersten drei Runden durch und spielt am 09. März in Kelsterbach um den Einzug in das Halbfinale.

D-Jugend

Nach anfänglichen Schwierigkeiten findet sich die Mannschaft immer besser zurecht und zueinander.

Trainer sind Leonardo Tusano, Kai Lämmersdorf und Abdul Bouijalala, der für den zurückgetretenen Günther Werther gewonnen werden konnte.

Die Mannschaft ist mit Eifer dabei und freut sich auf die nächsten Spiele und Turniere.

C-Jugend

Unsere C-Jugend ist in ihrer Gruppe die mit Abstand jüngste Mannschaft und hat eine entsprechend schwierige Saison. Spiele gegen Gleichaltrige werden dominiert aber insgesamt überwiegenden Niederlagen. Trotzdem ist der Zusammenhalt und die Motivation unserer C-Jugend gut. Sie belegt z. Z. den vorletzten Tabellenplatz. Aber das gute Training der kompetenten Trainer Arben Rrahmani, Niko Paikos und Torwart Trainer Christian Gruber, sowie die Begeisterung der Mannschaft lassen eine Leistungssteigerung erwarten.

Jugendleiterwechsel

In der Winterpause hört unser langjähriger Jugendleiter Günther Werther auf.

Wir wünschen ihm für seine Zukunft alles Gute.

Vorrübergehend übernehmen Karsten Richter, Fabio Schmidt und Alois Platt die Jugendleitung.

Die DJK Jugendabteilung wünscht allen Spielern und Eltern frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren und Gönnern und hoffen auch im Jahr 2016 auf zahlreiche Unterstützung

So erhielten z.B die E2, F1, F2, G und C Jugend neue Trikots.

Karsten Richter

Judo - Erfolgreiche Gürtelprüfungen

Am 13.10.2015 fand in der Alfred Delp Halle in Flörsheim eine Judoprüfung statt, bei der 15 Kinder, Jugendliche und Erwachsene erfolgreich den nächsten Gürtel erreichen konnten. Für 7 Kinder und Jugendliche war es die erste Judoprüfung überhaupt, daher war die Aufregung noch größer als sie ohnehin bei allen beteiligten schon war.

Da es für die größtenteils erst 8 und 9 Jahre alten Kinder gar nicht so einfach ist, sich die komplizierten Bewegungsabläufe und Japanischen Namen (wie z.B. Ko-Uchi-Gari oder Kuzure-Kesa-Gatame), von Würfeln und Haltegriffen zu merken, zeigte sich Prüfer Ralf Denker zufrieden mit dem Ergebnis. Er mahnte die Prüflinge aber gleichzeitig, sich nicht mit dem Erreichen des neuen Gürtels zufriedenzugeben sondern permanent an der Verbesserung des Gelernten zu arbeiten und konzentriert weiter zu trainieren um neue Techniken zu erlernen.

Wir gratulieren folgenden Judoka zum neuen Gürtel:

Bugra Badem, Jakaria Belhaj, Marvin Berkus, Elias Haelemaria, Alexander Haroska, Lara Krug, Justus Manderscheid, Ninan Miesen, Erik Nestler, Matthias Schott, Ejoll Tilahun, Magnus, Wilhelm, Mika Wilkes, Jannik Wollstädter, Onur Yoka.

Der Dank gilt den Trainern Christoph Blanke und Kim Labuhn für die investierte Zeit und erfolgreiche Arbeit.

Andreas Vollrath

Wenn Eltern den Vereinsbeitrag für Ihre Kinder nicht zahlen können

Seit 2011 haben Kinder, Jugendliche Anspruch auf sogenannte Leistungen für Bildung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft. Für uns als Sport anbietender Verein bekommen Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres diese Leistung. Damit soll es Kindern und Jugendlichen ermöglicht werden, sich in Vereins- und Gemeinschaftsstrukturen zu integrieren und Kontakt zu gleichaltrigen aufzubauen. Dafür stehen jedem Kind monatlich 10 € zur Verfügung, zum Beispiel für Mitgliedsbeiträge.

Die Leistungen sind beim Main-Taunus-Kreis zu beantragen.

Der Antrag ist beim Main-Taunus-Kreis, über die Gemeinde oder im Internet unter www.mtk.org erhältlich.

Dem Antrag ist eine vom Verein (Kassenwart) erstellte Bestätigung über eine Mitgliedschaft des Kindes oder des Jugendlichen beizufügen.

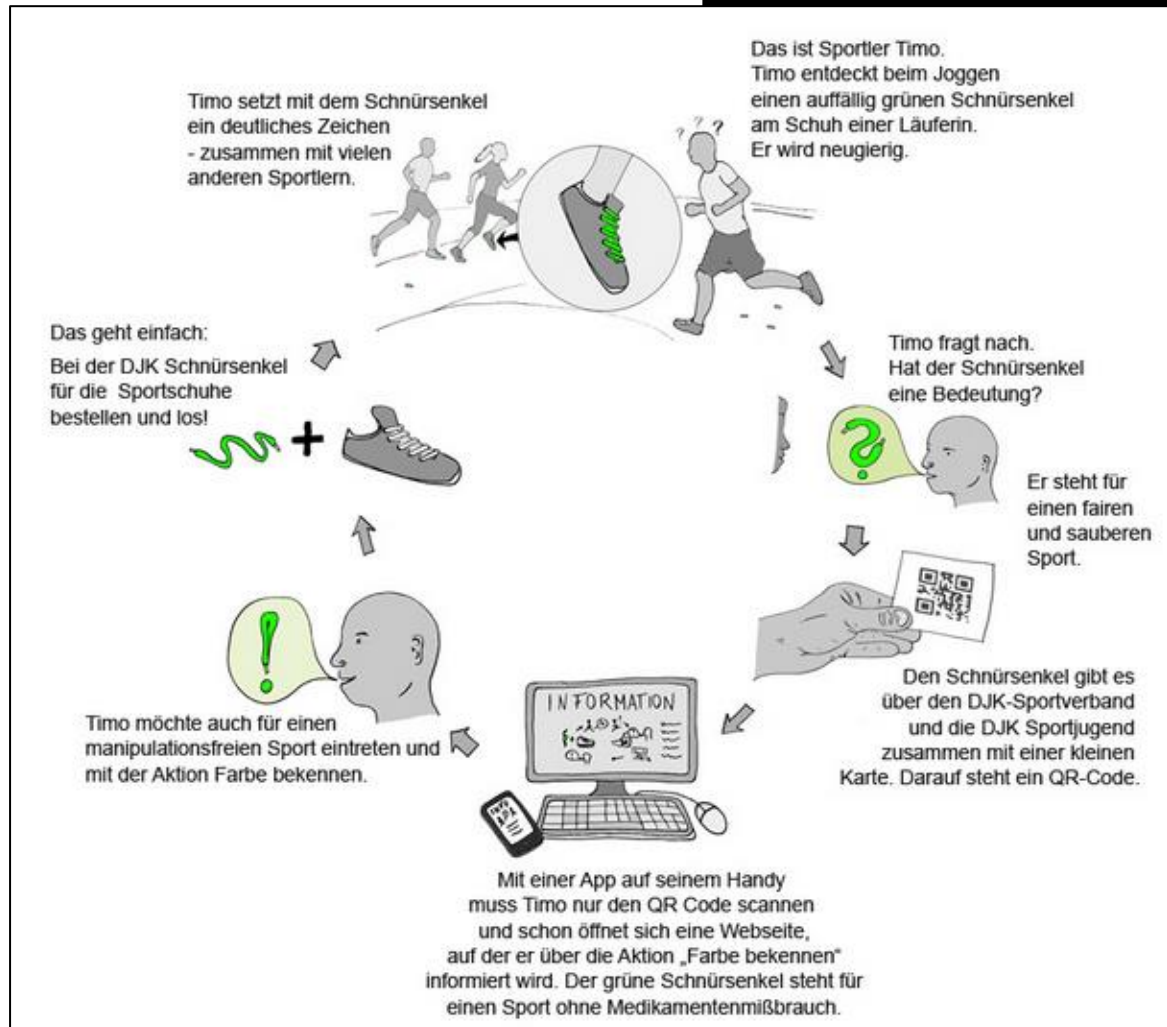
Der Main-Taunus-Kreis zahlt das Geld direkt auf unser Vereinskonto. Wir überweisen den Betrag an den Zahler des Kindes bzw. es erfolgt eine Verrechnung des noch nicht gezahlten Beitrags.

Friedel Anger

Farbe bekennen, setz ein Zeichen für sauberen Sport!

Was bedeutet der neongrüne Schnürsenkel und wie funktioniert die Aktion? Hier erfahrt ihr mehr:

<http://www.djk.de/farbebekennen>



Die Schnürsenkel sind eine weitere Maßnahme, um gerade im Hinblick auf den Gebrauch von Medikamenten im Sportbetrieb einen Akzent zu setzen. Das Ganze ist als eine Fortführung der DJK Kampagne

„Du bist du - Doping verändert. Für einen Sport ohne Manipulation“

zu sehen, mit dem Ziel auf seinen Körper zu hören und eigene Grenzen zu akzeptieren. Wir wollen in der Landschaft des Sportes, egal ob Leistungs-, Breiten- oder Freizeitsport Farbe bekennen und damit offenkundig Courage zeigen und ins Gespräch kommen. Medikamente haben bei gesunden Menschen besonders im Sport nichts zu suchen und gefährden neben der eigenen Gesundheit auch den Fairness Gedanken des Sportes. Lasst uns daher gemeinsam ein Zeichen für fairen und sauberen Sport setzen, indem wir mit dem neongrünen Schnürsenkel Farbe bekennen. Setzt ein Zeichen mit dem neongrünen DJK Schnürsenkel. Wenn Ihr mitmachen wollt, fragt euren Übungsleiter oder eure Übungsleiterin. Sie haben entweder die grünen Schnürsenkel vorrätig oder können sie besorgen.

Unsere C-Jugend hat bei Ihrem Spiel gegen Hattersheim „Farbe bekannt“.

Kinderturnen

Ein bewegtes Jahr geht zu Ende. Volle Gruppen, fröhliche Kindergesichter und eine nicht endenden wollende Warteliste sind für uns ein Zeichen dafür, dass wir mit unserem Angebot richtig liegen.



Auch in diesem Jahr halten wir zum Jahresabschluss eine kleine Überraschung für unsere Turnkinder bereit

Trainerinnen, die Einsatz zeigen und trotz teilweise schwierigem Zeitmanagement die vorhandenen Trainingszeiten gut abdecken (Schule, Studium, Ausbildung, Arbeitszeiten), sind ein guter Rückhalt für unsere Arbeit. Also – ein dickes Dankeschön an alle, die unsere Abteilung am Leben erhalten. Ihnen und allen Kindern/ El-

tern/ Großeltern wünsche ich ein frohes Fest, einen guten Start ins neue Jahr und weiterhin viel Spaß bei unseren sportlichen Aktivitäten.

Regina Kahlau

Gesundheitskurse

Rückenfitness ab 50

Das Dauer-Kursangebot „Rückenfitness ab 50“ hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und ist als Präventionskurs von den Gesundheitskassen anerkannt.

Dieses Sportangebot ist auch für sportliche Einsteiger geeignet und möchte erwachsenen Menschen

mehr Handlungskompetenz bei bei unspezifischen Rückenbeschwerden vermitteln.

Übungsformen aus den Trainingsbereichen Mobilisation und Dehnung ergänzen Kraftausdauerübungen mit Elastibändern und verhindern den negativen Kreislauf von Schmerz und Schonhaltung. Abwechslungsreiche Übungsprogramme fördern die Koordination von Bewegungsabläufen und verbessern das muskuläre Gleichgewicht. Ein schonendes Krafttraining wirkt den Abbauprozessen in Muskeln und Knochen entgegen.

Qigong

Qigong ist ein Sammelbegriff für verschiedene Übungsformen und basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Durch aktive Entspannung von Körper und Geist wird der eigene Energiefluss verbessert; die Verbindung der Bewegungen mit der Vorstellungskraft schult die Selbstwahrnehmung. Qigong ist eine ganzheitlich wirksame Methode zur Gesundheitspflege. Ruhige im Stehen oder im Sitzen ausgeführte Bewegungen ohne Sportgeräte können von Menschen beliebigen Alters ohne Vorerfahrung erlernt werden. Sie vertiefen die Atmung, regulieren alle unbewussten Körperfunktionen und fördern bei regelmässiger Übung die innere Balance und auch die Körperhaltung.

Die Termine dieser beiden Kurse für das erste Halbjahr 2016 können auf unserer Homepage „djk-floersheim.de“ in der Sparte Gymnastik nachgelesen werden.

Beatrix Rinkart

Showturnen

Turn- und Gymnastikshow des Turngaues Main-Taunus

Rund 160 Akteure aus sieben Vereinen begeisterten mehr als 200 Zuschauer bei der Turn- und Gymnastikshow in Altenhain.



Die TSG Altenhain war erneut ein guter Gastgeber der im Zweijahres-Rhythmus stattfindenden Turn- und Gymnastikshow des Turngaues Main-Taunus. Die stellvertretenden Turngauvorsitzenden Brigitte Kuchinke war nach der Schau begeistert und schwärmte von „der guten Qualität der Darbietungen und vielen tollen Ideen, die in den Vereinen entwickelt werden“.

Etwas Besonderes zu bieten hatte wieder einmal die **DJK Flörsheim**, die seit Jahren mit großem Erfolg im Wettbewerb der TuJu-Stars des Hessischen Turnverbandes teilnimmt. Turnen, Tanz und Akrobatik zeigte die Gruppe „**Mapindus**“ in einer faszinierenden Schau (siehe Bild). Aber auch die Nachwuchsgruppe „**Pamoja**“, die sich als Bienchen auf der Blumenwiese präsentierte, sorgte für Furore. Brigitte Kuchinke ist sicher, dass die dreizehn Mädchen im Alter von sieben bis elf Jahren noch viele Erfolge feiern werden, wenn sie zusammenbleiben. Für die beiden Gruppen sind Tina Beutel und Emma Wolf verantwortlich.

Bericht (Auszug) und Bild Walter Mirwald, Höchster Kreisblatt

Showtanzwettbewerb in Mainz

Auch in der Kategorie Showtanz halten unsere Turnmädels die Konkurrenz in Atem. Am Nikolauswochenende konnten **Mapindus** und **Pamoja** einen guten Jahresabschluss feiern.



Pamoja belegte beim Kinderwettbewerb sogar den ersten Platz und wurde Publikumsliebling.

Langstreckenlauf & Triathlon

Es wird winterlich! Auch wenn der November (zu) mild begann, scheinen sich nun doch die Vorboten des Winters zu zeigen. Nun klingt auch die Laufsaison langsam endgültig aus und es ist an der Zeit auf die Erfolge des Spätsommers und Herbstes zurückzublicken – und davon gab es einige!

Den Abschluss der Triathlon-Langdistanz-Saison bildete der **Ironman 70.3 in Wiesbaden**. Markus Dollt zeigte sich dabei erneut in Topform. Bereits nach 36:26 Minuten stieg er aus dem Wasser und wechselte aufs Rad. Die 90 km rund um Wiesbaden fuhr Markus – trotz 1.450 Höhenmetern – mit einem Durchschnittstempo von 30,2 km/h. Für den abschließenden Halbmarathon benötigte er dann in 1:42 Std., so dass er in tollen 5:25:22 Std. (63. M35) finishte. Teamkamerad Marko Mrdrja konnte diesem Tempo nicht folgen, erreichte das Ziel aber mit toller kämpferischer Leistung in 6:58:50 Std.

Das letzte August-Wochenende stand ganz im Zeichen unseres **Flörsheimer Lebenslaufs** (siehe hierzu auch den folgenden Bericht). Dieses Jahr waren mehr als 250 Teilnehmer am Start, davon etwa ein Drittel beim Hauptlauf. Sieger wurde wie im Vorjahr Martin Skalsky aus Rüsselsheim, schnellste Frau war Judith Scheifler. Und auch wenn wir von der DJK wieder schwer beschäftigt waren mit Anmeldung, Zeitnahme, Ergebnisauswertung und Streckensicherung stellten wir doch auch noch ein paar Läufer. Sven Heß sicherte sich beim Jedermann-Lauf den Sieg in der Altersklasse M55 in 27:35 Min. Egenes Ellinger erreichte in der W45 in 35:18 Min. Rang 2. Beim Hauptlauf stellten wir ebenfalls einen Sieger: Philip Kampa gewann in 46:20 Min. die männliche Hauptklasse. Lukas Platt (47:08 Min., 4. MHK), Thomas Losert (54:58 Min., 5. M40) und Ute Wenda (1:02:01 Std., 5. W60) komplettierten unser Aufgebot.

Und auch dieses Jahr konnte sich das Engagement bei der Ausrichtung des Lebenslaufs wieder sehen lassen: Durch Startgelder (rund 1.700,- Euro) und Spenden erreichten wir nach Abzug der Kosten einen deutlichen Überschuss und können jeweils 2.500,- Euro an die Caritas Erziehungshilfe und an die Flüchtlingshilfe auszahlen. Vielen herzlichen Dank an alle Helfer, Unterstützer, Spender und Läufer ohne die dieses Ergebnis nicht möglich wäre! Auch für das nächste Jahr streben wir an, eine Auszahlung der begünstigten Partner von insgesamt 5.000,- Euro zu ermöglichen.

Ganz toll in Form kam über den Sommer unser Routinier Jürgen Hamann. In wenigen Wochen heimste er einen Podestplatz nach dem anderen für die DJK ein. Beim **Fischerfestlauf in Gernsheim** erreichte er über die 10km-Distanz in 44:52 Minuten Rang 3 in der Altersklasse M60. Beim anspruchsvollen **Halbmarathon in Hetzbach im Odenwald** gewann er dann in 1:49 Std. die Altersklasse, genauso wie beim hügeligen **Altköniglauf in Kronberg** über 20km in 1:34 Std. Auf flacheren Strecken holte Jürgen auf der Halbmarathondistanz dann noch drei weitere Plätze auf dem Treppchen: In **Neu-Isenburg** (1:36 Std.) und **Bad Vilbel** (1:38 Std.) wurde er in der M60 jeweils Zweiter. In **Hausen** reichte die Zeit von 1:39 Std. zu Rang 3, was zeigt wie hoch die Leistungsdichte auch in diesem Alter noch ist.



Jürgen Hamann – hier mit familiärem Fanclub (Ehefrau Erika und Enkelchen Liam)



Irina Haub wieder einmal ganz oben auf dem Podest

Teamkollege Michael Wanka war auch in **Neu-Isenburg** am Start – und auch wenn er nochmal knappe sechs Minuten schneller war als Jürgen (1:32 Std.) reichte die Zielzeit „nur“ zu Rang 12 in der M50. Wieder ein Zeichen der hohen Qualität in der Altersklasse. In **Königshofen beim Panoramalauf** durfte er als Entschädigung dafür auf's Treppchen steigen und sicherte sich über 10 km den 3. Platz in der Altersklasse. Unsere alte und neue Spitzenläuferin bleibt aber Irina Haub. Bei der **Hessischen Meisterschaft** im Straßenlauf über 10 km in **Marburg** war sie in der Altersklasse W35 einfach nicht zu schlagen. In 39:56 Min. und mit großem Vorsprung gewann sie die Meisterschaft in dieser Konkurrenz. Ein paar Wochen danach folgte das nächste Highlight beim **Offen-**

bacher Mainuferlauf. Auf der DLV-bestenlistenfähigen Strecke stellte sie über die 10 km mit 38:38 Min. eine neue persönliche Bestzeit auf – keine Frage, dass Irina ihre Altersklasse gewann. Sie war sogar nur wenige Sekunden davon entfernt gewesen schnellste Frau im Gesamtklassement zu sein.

Auch dieses Jahr nutzten wir unseren gemeinsamen **Vereinsausflug** zu einer lockeren sportlichen Herausforderung. Leider war unsere Gruppe aufgrund kurzfristiger Absagen etwas geschrumpft, so dass nur Steffi Porth, Boris Kaisinger und Josef Stübing an den Start gingen. Auf einer anspruchsvollen Strecke in der malerischen **Fränkischen Schweiz** (im Dreieck Fürth – Erlangen – Nürnberg) liefen Steffi und Boris gemeinsam durchs Ziel (je 1:03:41 Std.). Josef finishte in 1:06:40 Std. und verpasste damit nur knapp eine Platzierung in den TopTen der M60.

Mitte Oktober stand dann die letzte **Vereinsmeisterschaft** des Jahres an – Disziplin: **Duathlon**. Wie in den Vorjahren führten wir diese Meisterschaft in Eigenregie durch und wählten erneut die bewährte Strecke mit „Cross-Charakter“ im Kelsterbacher Wald. Auch dieses Jahr wurde der Wettkampf als Jagdrennen ausgetragen. Um also Altersvor- bzw. -nachteile auszugleichen wurde mit vorher festgelegten Zeitgutschriften gestartet (ähnlich wie bei der Tour de France). Diese Regelung hat gegenüber einem gemeinsamen Start den Vorteil, dass man nach der Reihenfolge des Zieleinlaufes sofort die Platzierung erkennen kann.

Jürgen Hamann (M60) startete also mit einem Vorsprung von 2:10 Min. ggü. der männlichen Hauptklasse auf die 2,5 km lange Laufstrecke. 70 Sekunden später folgte Marcus Haub (M50), weitere 40 Sekunden darauf Joachim Sittig (M35) und nach weiteren zehn Sekunden Marko Mrdja (M30). Nach 10:46 Minuten lief Jürgen in die Wechselzone ein und schwang sich auf's Rad. Im 40-Sekunden-Takt folgten jeweils Marcus, Joachim und Marko. Die Vorentscheidungen fielen dann auf der Radstrecke!



Vorbereitungen vor dem Start der Vereinsmeisterschaft (von links: Jürgen Hamann, Marcus Haub, Joachim Sittig sowie vom Organisations-team Josef Stübing und Hans Hecker)

Bereits nach der 1. Runde hatte Marcus Jürgen eingeholt und sich dann an die Spitze des Feldes gesetzt. Auch Marko machte auf dem Rad mordsmäßig Tempo und überholte Joachim bereits in der ersten Runde. Das Klassement blieb bis zur dritten und letzten Runde unverändert, doch dann hatte Marko auch Jürgen eingeholt, um dann mit einem Rückstand von knapp 90 Sekunden auf Marcus auf die Laufstrecke zu gehen. 70 Sekunden später kam Jürgen in die Wechselzone und nahm die Verfolgung auf. Deutlich abgeschlagen folgte dann Joachim, dem man das fehlende Radtraining deutlich anmerkte.

Mit dem beruhigenden Vorsprung konnte Marcus locker seinem Sieg entgegenlaufen. Hinter ihm wurde es aber nochmal spannend: der ältere Jürgen nahm dem jungen Marko auf der Laufstrecke nochmal knapp 2 Minuten ab, machte den Rückstand also locker wett und holte sogar noch 40 Sekunden Vorsprung auf Marko heraus. Joachim gelang es auf der Kurzstrecke nicht mehr, den Rückstand entscheidend zu verringern – so blieb für ihn wie im Vorjahr nur Rang 4.

Ergebnisse:	Lauf 1	Rad	Lauf 2	Nettozeit	Zeitfaktor	Zielzeit
Marcus Haub	10:16	29:52	11:22	51:30	+1:10	52:40
Jürgen Hamann	10:46	33:13	11:19	55:18		55:18
Marko Mrdja	11:02	29:45	13:11	53:58	+2:00	55:58
Joachim Sittig	10:30	34:31	11:38	56:39	+1:50	58:29

Es zeigt sich, dass die reinen Laufzeiten nahe bei einander liegen und die entscheidenden „Punkte“ auf der Radstrecke gemacht wurden. Unser Dank geht natürlich auch an die Organisatoren und Helfer Josef (Auswertung), Hans (Zeitnahme) und Marianne (Streckenmarkierung).

Auch beim nahen Großevent, dem **Frankfurt-Marathon** waren wir präsent (auch wenn sich zeigt, dass ausgerechnet der Heim-Marathon aufgrund der schieren Masse an Teilnehmern inklusive der vielen reinen Hobbyläufer unsere Leistungssportler nicht mehr so anspricht wie früher. Der „Event-Charakter“ überstrahlt teilweise den sportlichen Wettbewerb). Markus Dollt nahm aufgrund

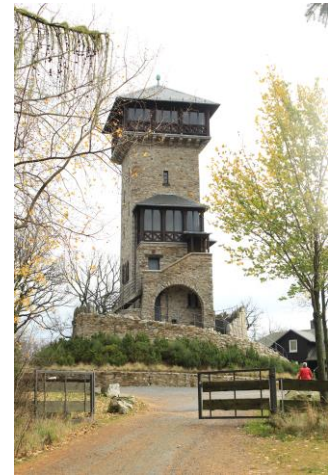
vorheriger Krankheit mit deutlichem Trainingsrückstand am Marathon teil und lief somit auch ohne Ambitionen. Dennoch hielt er durch und finishte nach 4:14 Std. Glücklich und dennoch unzufrieden war sicherlich Uwe Jedzini. Glücklich, weil er eine neue persönliche Bestzeit auf der Marathondistanz erreichte. Und vielleicht doch etwas unzufrieden, weil nur Sekunden fehlten, um unter die „magische“ 4-Stunden-Marke zu kommen. Seine Zielzeit: 4:00:29 Std.



Im Gänsemarsch: Unsere Wanderer

Mal ganz ohne Zeitdruck begaben wir uns dann Mitte November auf unsere alljährliche **Herbstwanderung**. Die schlechten Wettervorhersagen trafen nicht ein und bei trockenem Wetter und sogar Sonnenschein konnten wir von der Saalburg aus starten. Volker Sittig führte unsere Gruppe um Marianne und Josef, Brigitte und Hans,

Joachim sowie Tino über den Limes-Erlebnispfad zum Herzberg auf 591 Metern über NN. Natürlich erklommen wir auch den Aussichtsturm und genossen von nunmehr über 600 Metern einen tollen Ausblick auf das Rhein-Main-Gebiet. Bei einem deftigen Mittagessen in der Gaststube wurden neue Kräfte gesammelt für den – etwas längeren – Rückweg. Nach insgesamt 8,13 km kamen wir wieder – nach kurzem Aufenthalt an der Jupiter-Säule – am Eingangsportal der Saalburg an.



Der Herzbergturm – Zwischenziel unserer Wanderung mit Mittagsrast

Auch beim **ArQue-Lauf von Kelkheim nach Mainz** geht es nur in zweiter Linie um Schnelligkeit. Bei diesem traditionellen Charity-Lauf sind auch wir regelmäßig vertreten. Dieses Jahr waren Josef Stübing, Ulrike Finger, Frauke Remsperger-Lauck und Joachim Sittig für unsere Farben am Start und stiegen bei der ersten Verpflegungsstation in Marxheim ein. Nach gut 22 km kamen wir in der großen Gruppe gut gelaunt auf dem Domvorplatz in Mainz an.

Für Neu- und Quereinsteiger:

Jeder darf mitmachen und in der Gruppe laufen, schwimmen oder radeln macht vielleicht mehr Spaß als alleine . . .

- Zweimal wöchentlich findet das gemeinsame Schwimmtraining im Schwimmbad Hochheim statt
- Während der Woche gibt es in Flörsheim einen Lauftreff / sonntags stehen – an wettkampffreien Tagen – gemeinsame Trainingsläufe an

Auch für Einsteiger finden wir das richtige Tempo und haben Tipps und Tricks zum Laufen, Schwimmen und Radfahren parat. Für Fragen steht unser Abteilungsleiter Josef Stübing (josef.stuebing@djk-floersheim.de) gerne zur Verfügung.

Wer Interesse am Laufen oder Triathlon hat, ist gerne zu unseren regelmäßigen Teamtreffen im Vereinsheim eingeladen – Infos zum nächsten Treffen können bei Josef Stübing erfragt werden.

Weitere Infos (ausführliche Wettkampfbereiche, Bilder, Trainingszeiten, Termine, usw.) finden Sie auch unter **Facebook / DJK Flörsheim Triathlon und Langstreckenlauf**



LäuferInnen, Triathleten und Triathletinnen wünschen eine schöne Vorweihnachtszeit, frohe Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr!



Joachim Sittig

Lebenslauf mit neuem Rekord



Foto: Hans Nietner

Über 250 Sportler sind beim Lebenslauf an den Start gegangen. Gemeinsames Laufen verbindet. Deshalb bildete der Lebenslauf bereits zum vierten Mal das sportliche Rahmenprogramm der Feierlichkeiten zum Verlobten Tag. Am vergangenen Samstag konnte sich Initiator Michael Frost sogar über einen Rekordzuspruch freuen: Der Gemeindefereferent von St. Gallus zählte in diesem Jahr 262 Anmeldungen. In den Vorjahren seien rund 220 Teilnehmer an den Start gegangen, berichtet Frost.

Unter den Läufern, die beim Jedermannslauf antraten, waren auch fünf oder sechs Asylbewerber, erzählt der Gemeindefereferent. Der Kontakt zu den Flüchtlingen sei über eine Familie zustande gekommen, die im Asylkreis der Kirchengemeinden hilft. Insgesamt liefen 64 Männer und 35 Frauen die 5,6 Kilometer lange Strecke des Jedermannslaufs. Außerdem gingen 13 Männer und 44 Frauen als Nordic Walker an den Start. 48 Männer und 17 Frauen absolvierten den 10 Kilometer langen Hauptlauf. 12 Kinder nahmen am Bambini Lauf teil.

Einen unerfreulichen Effekt hatte die große Hitze: Das heiße Wetter habe vielen Läufern zu schaffen gemacht, erklärt Michael Frost. Einige der angemeldeten Teilnehmer seien überhaupt nicht angetreten. Andere brachen den Lauf vorher ab, und tauchten deshalb nicht in den Wertungslisten auf. In zwei Fällen musste sogar ein Rettungswagen alarmiert werden, berichtet Frost. Letztlich sei aber alles gut ausgefallen.

Die Ausrichter verlegten den Start des Lebenslaufs diesmal vom Mainufer an die Treppe unterhalb des Kirchplatzes. Mit der neuen Startlinie wolle man eine bessere Verbindung zwischen den Läufern und dem Platz herstellen, erläutert Michael Frost. Auf dem Kirchplatz werden während des Lebenslaufs Essensstände und Musik geboten. Der neue Ausgangspunkt habe mehr Zuschauer an den Start gelockt, sagt der Initiator. Auch finanziell sei der 4. Lebenslauf ein Erfolg gewesen. Die Einnahmen aus den Startgebühren sollen der ökumenischen Flüchtlingshilfe und die Erziehungsberatung der Caritas Main-Taunus zugute kommen.

Für den 350. Verlobten Tag im kommenden Jahr haben sich die Organisatoren etwas Besonderes überlegt: Sowohl die Uhrzeit, als auch der Streckenverlauf sollen sich dann ändern. Der Lebenslauf wird voraussichtlich erstmals als beleuchteter Abendlauf durch die Innenstadt angeboten. „Wir wollen das alte Flörsheim einbeziehen, das vor 350 Jahren von der Pest betroffen war“, erklärt Frost.

Bericht: Höchster Kreisblatt