

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
Liebe Mitglieder der DJK!	2
Ewald Ruppert, der ewige Aktive	3
Fußballsenioren - 1. und 2. Mannschaft auf Erfolgskurs	4
Fußball-Jugend	6
Gymnastik / Gesundheitskurse	7
Gymnastik - DJK Flörsheim erhält Zertifikat für Gesundheitssport	8
Turnen - Nachwuchs-Showgruppen	8
Leichtathletik-Jugend	9
Langstreckenlauf & Triathlon	12
Veranstaltungen im Jubiläumsjahr 2014	16

---

## Liebe Mitglieder der DJK!

Zum Jahresende ist es Zeit einen Blick auf die vergangenen Monate und die Ereignisse des zurückliegenden Jahres zu werfen. Das Jahr 2014 stand ganz im Zeichen unseres Jubiläums. Viele schöne und gelungene Veranstaltungen begleiteten uns das Jahr über. Alle unsere Abteilungen halfen ein ansehnliches Jubiläumsjahr auf die Beine zu stellen. Ich will nur die wichtigsten Ereignisse erwähnen, wie unseren Gottesdienst und die anschließende Jubilarenehrung, unseren Sporttag oder das Fußballspiel mit der Traditionsmannschaft der Eintracht Frankfurt und zuletzt den Lebenslauf am Vortag des Verlobten Tages.

Mein Dank geht an die Kollegen und Kolleginnen im Vorstand, unsere Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter sowie alle die zahlreichen Helfer, die zum Erfolg dieser und weiterer Veranstaltungen beigetragen haben.

Aber auch der Sport kam 2014 nicht zu kurz, erfolgreiche Fußballer der 1. und 2. Mannschaft oder die Gruppen Anjata und Mapindus zeigen, dass neben dem Breitensport auch der Leistungssport seinen Stellenwert in unserem Verein hat. Mein Dank gilt allen Übungsleitern, die wöchentlich ihre Erfahrung weitergeben und ihre Zeit für die vielen sportbegeisterten – von drei bis über 80 Jahre – zur Verfügung stellen.

Viel wurde getan und im zurückliegenden Jahr erledigt aber immer mehr Aufgaben und Verantwortungen werden auf die Vereine übertragen, so dass auch das kommende Jahr wieder eine ganze Reihe von Herausforderung bereithält. Ich hoffe und wünsche, dass die DJK auch weiterhin auf eine breite Unterstützung hoffen kann.

Gemeinsamkeit und intensives Miteinander, Leidenschaft für etwas und für jemanden, Freude am Tun und Sein sind Bausteine für Erfolg, Zufriedenheit und Glück. Geschenke in Form von Zeit und Aufmerksamkeit, von Liebe und Wertschätzung, spielen dabei eine sehr viel größere Rolle als alle materiellen Geschenke.

Vielen herzlichen Dank für diese Zeit, für ein Stück Gemeinsamkeit, für Arbeit, Engagement, für ein Stück gemeinsamen Lebensweg und ganz herzlichen Dank für wunderbare Augenblicke der Freundschaft.

Ich wünschen allen ein besinnliches und fröhliches Weihnachtsfest und einen gesunden Start in das neue Jahr 2015.

*Klaus-Josef Schäfer*

## Ewald Ruppert, der ewige Aktive



Ewald Ruppert wurde in diesem Jahr zweimal groß gefeiert. Am 10. Mai wurde er für sein 60-jähriges DJK-Jubiläum geehrt und am 08. November feierte er mit seinen Freunden, Verwandten und Nachbarn seinen achtzigsten Geburtstag. Zwei große Zahlen, aber ein bisschen einmalig wird das Ganze dadurch, dass Ewald während seiner Vereinszugehörigkeit immer aktiv Sport getrieben hat.

Noch heute stellt er jeden Freitag ab 20.15 Uhr in der „Freitagsgruppe“ seine Fitness unter Beweis. Natürlich ist er der älteste Teilnehmer, aber „alt aussehen“, das überlässt er den Anderen.

Er startete seine Sportkarriere als Fußballer in der 1. und 2. Mannschaft und setzte sie anschließend noch lange in der Soma fort.

Parallel dazu qualifizierte er sich als Schiedsrichter und piffte in den Sechziger- und am Anfang der Siebzigerjahre praktische alle Heimspiele der Jugend- und Schülermannschaften.

Damals waren wir Spieler nicht immer begeistert, wenn die Frage: „Wer pfeift?“ mit „Ewald“ beantwortet wurde. Denn Ewald war das Gegenteil eines „Heimschiedsrichters“ und tat viel dafür auch nie in diesen Verdacht zu kommen. Vor allem unseren Stürmern konnte es passieren, dass sie mit einem Foul gestoppt wurden, aber statt des erhofften Piffs von Ewald hörten: „Hättest du den Ball abgepielt, wärst du auch nicht gefoult worden. - Weiterspielen!“ Diese Aussage war natürlich pädagogisch wertvoll und sollte uns zu einer mannschaftsdienlichen Spielweise anleiten. Das hatten wir damals aber noch nicht erkannt.

Später wechselte Ewald zu den Leichtathleten und drehte als Mittel- und Langstreckenläufer so manche Runde um den Sportplatz und durch die Flörsheimer Gemarkung.

Durch die Leichtathletik kam Ewald auch zu der Freitagsgruppe, in der er heute noch aktiv ist.

Für Ewald war es von Anfang an selbstverständlich nicht nur die sportlichen Angebote des Vereins zu nutzen, sondern selbst organisatorische und praktische Aufgaben zu übernehmen. Dabei drängte er sich nie in den Vordergrund, aber wenn er etwas übernommen hatte, führte er es zuverlässig und kompetent aus.

Besonders die Fußballjugend wurde viele Jahre von Ewald unterstützt und gefördert. Jugendleiter gingen und kamen, aber Ewald war immer da. Ob Schiedsrichter, Betreuer, Trainer oder Autofahrer für die Auswärtsspiele, Ewald konnte und machte alles und sorgte mit seiner ausgeglichenen und unaufgeregten Art für eine angenehme Stimmung.

Seine handwerklichen Qualitäten stellte er bei vielen Schönheits- und Reparaturarbeiten sowie beim Innenausbau unseres Clubheimes immer wieder unter Beweis.

1997 gehörte er zu den 10 (älteren) Männern, die im Clubheim die „Ü 50“ gründeten. Eine Gruppe, die inzwischen stark gewachsen und ein wichtiger Baustein zur Stabilisierung des Vereins geworden ist.

Vielen Dank, Ewald!



## Fußballsenioren - 1. und 2. Mannschaft auf Erfolgskurs

Nachdem **unsere 1. Mannschaft** in der Kreis-Oberliga die Saison 2013/2014 mit einem sehr guten 4. Tabellenplatz abgeschlossen hatte, wurden die Weichen für die neue Saison gestellt.

Dirk Ludwig beendete am Saisonende - nach einem halben Jahr - sein Amt als Übergangstrainer und mit Hans Richter wurde ein Trainer präsentiert der selbst viel im Fußball erlebt hat. Hans Richter coachte zuletzt Rot-Weiß Walldorf und war in seiner aktiven Zeit Spieler in der DDR Nationalmannschaft.

Der Kader wurde – bis auf drei Ausnahmen - zusammen gehalten und personell noch verstärkt. Markus Kahles beendete seine Karriere, Lars Schwebel nimmt eine fußballerische Auszeit und Dogan Erdogan wechselte als Trainer zum VfB Ginsheim.

Neuzugänge sind:

Ihsan Celiker von Dersim Rüsselsheim,

Burim Sefa vom SV Niedernhausen,

Adrien Antinac und Kadir Erguel vom FC Lorsbach,

Martin Kühner vom TSV Schott Mainz,

Marlon Schellmann von der U19 des SV Wehen-Wiesbaden,

Johannes Weiffenbach von Germania Weilbach und

Maximilian Probst von TuS Hornau.



*Unsere 1. Mannschaft*

Im Moment steht die **1. Mannschaft**, nach 17 Punktspielen mit 13 Siegen, zwei Unentschieden und zwei Niederlagen, auf dem 1. Platz der Kreis-Oberliga. Damit wurde die Qualifikation für das Top Event **Offensiv-Cup** in der Krifteler Kreissporthalle geschafft. In den Gruppenspielen trifft unsere Mannschaft, auf die beiden Landesligisten Eddersheim und VfB Unterliederbach, die schon des öfteren dieses Topturnier

der besten Main-Taunus Mannschaften gewinnen konnten. Zudem konnte sich die 1. Mannschaft am 02.12. mit einem 4:1 Sieg gegen den Landesligisten SG Oberliederbach für das Halbfinale des Kreispokals qualifizieren.



*Unsere 2. Mannschaft*

## **Unsere 2. Mannschaft**

schloss die Saison 2013/2014 in der Kreisliga B als unglücklicher Tabellen-dritter ab. Mit nur einer Niederlage und satten 83 Punkten spielte sie sehr erfolgreich, verpasste den Aufstieg in die Kreisliga A aber ganz knapp, da mit TUS Hornau (84 Punkte) und FC Schwalbach (85 Punkte) zwei Mannschaften mehr Punkte sammelten und den Aufstieg perfekt machten.

In der neuen Saison sieht es

für die 2. Mannschaft, die weiterhin von Gökhan Aggül trainiert wird, sehr gut aus. Nach 19 Spieletagen steht die Mannschaft mit 1 Siegen, zwei Unentschieden und einer Niederlage auf dem ersten Platz. Der Vorsprung auf einen Nicht-Aufstiegsplatz beträgt zur Zeit 10 Punkte.

Wir drücken beiden Teams die Daumen, dass auch die letzten Spiele dieses Jahres positiv bestritten werden. Unabhängig davon können wir bei der gemeinsamen Weihnachtsfeier am 20.12.14 in unserem Clubheim ein erfolgreiches Sportjahr 2014 beenden.

Im Zuge unseres 90-jährigen Jubiläums, konnten wir im Juli mit der Eintracht Traditionsmannschaft ein tolles Fußballspiel erleben. Unsere Soma stellte sich den Ex-Profis mit breiter Brust entgegen und es hieß nach spannenden 90 Minuten 6:6 unentschieden. Bei unserem Bernd-Ludwig-Gedächtnisturnier konnte unsere 1. Mannschaft einen starken 2. Platz erspielen. Unter nur höherklassigen Mannschaften, konnte sich der FC Eddersheim souverän durchsetzen und den Bernd Ludwig Wanderpokal zum zweiten Mal mit an die Staustufe nehmen.

*Dirk Ludwig*

## Fußball-Jugend

Der Zulauf in der Jugend, besonders im D-, -F und G-Jugendbereich, ist weiterhin enorm. Während die A-Jugend sowie die D- und E-Jugend nach personellen Umbrüchen um den Anschluss ans Mittelfeld kämpfen, sieht es im F- und G-Jugendbereich (Freundschaftsspielrunden) durchweg positiv aus.

### F 1 Jugend:

Unter dem Trainer Thorsten Spehr und seinen beiden Co Trainern Habte Yemane und Steven Simard spielten die Jungen und Mädchen - mittlerweile 16 Kinder - eine beachtliche Hinrunde. Da die Mannschaft auch zahlreiche Freundschaftsspiele und Turniere spielt, bekommt auch jedes Kind genügend Einsatzzeit.

### F 2-Jugend:

Die neuformierte F 2-Jugend (Jahrgang 2007) hat unter seinem Jungen Trainerteam Sitt Phrosiuk und Petro Woronjuk eine sehr gute spielerische Entwicklung genommen. Auch zahlenmäßig macht sich das gute Training bemerkbar. Wenn man bedenkt, dass im Sommer mit acht Spielern gestartet wurde und es mittlerweile 16 sind, ist dies sehr beeindruckend.

### G Jugend / Bambinis:

Der enorme Zulauf hielt auch nach dem Abgang der älteren Spieler in die F-Jugend an, so dass Aufgrund fehlender Trainer bei ca 45 Jungen und Mädchen derzeit ein Aufnahmestopp nötig wurde.

Ohne weitere Trainer oder Betreuer wird es im Jahr 2015 sehr schwer, weitere Kinder aufzunehmen, ohne das Trainingsniveau zu schwächen.

Der Jahrgang 2008 startete dieses Jahr mit 2 Mannschaften, um möglichst vielen Kindern Spielpraxis zu geben, darüber hinaus nimmt der Jahrgang 2009 ab Januar 2015 an Schnupperturnieren teil.

Beide Mannschaften entwickeln sich sehr gut und zeigen in jedem Training und Spiel großen Eifer und Spaß, der absolut im Vordergrund steht.

Das Trainerteam um Karsten Richter und Petro Woronjuk bedankt sich bei den Zahlreich Helfern die dazu beitragen einen geordneten Trainingsablauf zu gewährleisten. Besonderen Dank geht hierbei an Yalcin Bicil , Rene Ullrich und Rudolf Scheinkönig.

*Karsten Richter*

## Fußballcamp



**DJK SW SC Flörsheim**  
**Fußballcamp Sommer 2014**

**Trainerteam: Folker Liebe, Sascha Volk, Tobias Werther und Sitt Phosrisuk**  
**Wir waren dabei**

Das Sommercamp in der letzten Ferienwoche verlief wieder sehr erfolgreich.

35 Kinder im Alter zwischen sechs und 12 Jahren waren begeistert bei der Sache, lernten viel von dem engagierten Trainerteam und freuen sich auf das Ostercamp 2015.

---

## Gymnastik / Gesundheitskurse

Die Gesundheitskurse Aroha, Pilates und Rückenfitness sind seit zehn Jahren fest verankert in dem breiten Angebot der DJK. Sie ergänzen die Angebote der typischen Vereinssparten Fußball, Gymnastik, Leichtathletik, Judo/Ju-Jitsu, Turnen, Volleyball und Wandern in jeder Hinsicht und passen sich einem gesellschaftlichen Wandel an.

Junge Erwachsene wollen unabhängig und flexibel bleiben und nutzen gerne zeitlich befristete Sportangebote ohne eine feste Vereinsbindung.

Die DJK als gewachsener Traditionsverein verfügt über die erforderlichen Hallen- und Trainerkapazitäten, um diesem gesellschaftlichen Trend aktiv zu begegnen und die genannte Zielgruppe zu bedienen.

Gesundheitskurse bieten Menschen im Erwachsenenalter optimale Möglichkeiten, eine passende Bewegungsart zu finden, dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren und dadurch mehr Lebensfreude und positive Energie zu erfahren.

In den Sommermonaten Juli und August habe ich die Aktion „**Qigong im Park**“ im Stadtgarten angeboten. Auf der gepflegten Wiese, umrahmt von wunderschönen Bäumen und ohne Publikum übte an jedem Freitagnachmittag eine kleine Gruppe interessierter Personen Bewegungsformen basierend auf fernöstlichen Traditionen.

Unter dem Sammelbegriff „Qigong“ werden jahrtausendealte chinesische Formen meditativer Übungen zusammengefasst, die seit ca. 30 Jahren in Deutschland und den westlichen Ländern gelehrt werden. Sie sollen der ganzheitlichen Lebenspflege dienen und die innere Balance fördern.

Die Aktion „Qigong im Park“ gibt es in mehreren größeren Städten und sie möchte dazu beitragen, die anmutigen spiraligen Bewegungsformen interessierten Menschen nahezubringen. Beginnend im September bot ich einen Kurs an mit dem Titel „Qigong zur Rückenbalance“. Begleitet von den Schwingungen einer Klangschale und ruhiger Musik durfte die Gruppe von 16 Kursteilnehmerinnen erste Erfahrungen mit den langsamen fließenden Übungen machen.

Darüber hinaus biete ich regelmäßig Kurse mit dem Titel „**Rückenfitness ab 50**“ an. Dieses präventive Angebot hat das Siegel „Sport pro Gesundheit“ und ein weiteres Zertifikat. Es möchte Erwachsenen beliebigen Alters mehr Handlungskompetenz bei unspezifischen Rückenbeschwerden vermitteln. Die Wirbelsäule wird in diesem Kurs auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene angesprochen. Ein übermäßiger Anspannungszustand, körperlich und mental bedingt, kann eine Ursache für andauernde, hartnäckige Rückenbeschwerden sein und bessert sich durch ein ausgewogenes Bewegungsprogramm. Übungen aus den Trainingsbereichen Mobilisation und Dehnung ergänzen gesundheitsorientierte Kraftübungen mit Therabändern und verhindern den negativen Kreislauf von Schmerz und Schonhaltung.

Die genauen Kursdaten für das kommende Jahr werden auf der Homepage ([www.djk-floersheim.de](http://www.djk-floersheim.de)) in der Sparte Gymnastik unter der Rubrik Gesundheitskurse und Fitnesskurse eingepflegt.

*Beatrix Rinkart*

---

## Gymnastik - DJK Flörsheim erhält Zertifikat für Gesundheitssport

Am Montag, den 01. Dezember 2014, wurde das Zertifikat "Pluspunkt Gesundheit" durch den Vorsitzenden des Hessischen Turnverbandes Herrn Hans-Joachim Geiger an die Übungsleiterin Ulla Nauheimer der DJK Flörsheim überreicht. Dieses Mal wurde das Zertifikat für das Kursangebot



Hans-Joachim Geiger, Vorsitzender des Hessischen Turnverbandes übergibt der strahlenden Kursleiterin Ulla Nauheimer die Urkunde

bot **"Starker Rücken durch Pilates"** verliehen. Um diese Auszeichnung zu erhalten, werden besondere Qualifikationen und regelmäßige Fortbildungen des Trainers und ein aufwändiges Rahmenkonzept zum Kursaufbau verlangt.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das aus Dehn- und Kräftigungsübungen besteht, die die Muskeln (insbesondere die kleinen Haltemuskeln) stärken und formen, die Haltung verbessern und Flexibilität und Gleichgewicht erhöhen. Zudem können durch regelmäßiges Pilates-Training Haltungsschwächen der Wirbelsäule, die oft mit Schmerzen verbunden sind, korrigiert und die Bandscheiben entlastet werden. Durch Übungen zur Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, die typisch für das Pilates-Training sind, wird die Pilates-Methode ebenfalls modernen und gesundheitsorientierten

Rückenübungen gerecht.

Schon viele Jahre engagiert sich die DJK SC Schwarz-Weiß Flörsheim mit diversen Angeboten im Gesundheitssport-Bereich, die dank der Zertifizierung von vielen Krankenkassen bezuschusst werden.

*Rosi Neuhaus*

---

## Turnen - Nachwuchs-Showgruppen



Seit den Sommerferien bietet die DJK eine eigene Showturngruppe für die Kleinsten an. Jeden Mittwoch tummeln sich zahlreiche Turnkinder im Alter von vier bis acht Jahren in der Sporthalle, um erste Turnübungen und Tanzschritte auf Musik einzustudieren. Wie viel Spaß die Kinder dabei haben, sieht man auf dem Gruppenfoto. Da die Nachfrage mittlerweile so groß ist, wird nun eine zusätzliche Trainingsgruppe angeboten.

Die erste Showturngruppe trainiert mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr in der Alfred-Delp-Halle unter der Leitung von Emma Wolf und Naomi Klee. Hier steht der Spaß am Turnen und Tanzen im Vordergrund und die Stunde wird durch Spiele abgerundet.

Ab sofort können ambitionierte Kinder in der zweiten Show-Gruppe ihr Können ausbauen. Bei den Trainingseinheiten mittwochs und samstags in der Alfred-Delp-Halle werden die Kinder eine Vorführung einüben, die sie dann auf Wettbewerben präsentieren werden.

In beiden Nachwuchs-Showgruppen ist tierisch was los. Die Kinder trainieren schon fleißig für ihren ersten Auftritt im Rahmen der DJK-Frauenfastnacht. Die erste Gruppe wird das Publikum mit einer frechen und mitreißenden Show in den Dschungel entführen. Bei der zweiten Showgruppe wird es auf der bunten Blumenwiese mit der Biene Maja honigsüß. Alle Kinder freuen sich schon sehr auf ihren ersten Auftritt, auf viel Publikum und den verdienten Applaus.

Tina Beutel

## Leichtathletik-Jugend



### Aktuelle Meldung:

Unser Trainerteam erhielt durch den Sportstudenten Dominic Heuser aus Rüsselsheim kompetente Verstärkung.

Die Kinder und Jugendlichen haben 2014 an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen. Im Folgenden sind die Ergebnisse der Wettbewerbe zusammengefasst.

- **Meisterschaften der Kreise Main-Taunus und Hochtaunus am 3. und 4. Mai im Stadion Eichwald in Sulzbach**

<b><u>Jugend W14</u></b>	<b>Hochsprung</b>	5. Annabel Franz	1,35 m
<b><u>Jugend W15</u></b>	<b>Weitsprung</b>	6. Lea Remsperger	4,22 m
	<b>Kugelstoß</b>	4. Viola Gebek	6,92 m
<b><u>Jugend U16</u></b>	<b>4 x 100m Staffel</b>	5. Shalin Goldmann, Melissa Guidi, Annabel Franz, Lea Remsperger	61,57 sec
<b><u>Jugend U18</u></b>	<b>200m</b>	8. Nadine vom Hofe	29,13 sec
	<b>400m</b>	1. Nadine vom Hofe	65 sec
	<b>Weitsprung</b>	3. Leonie Huber	4,48 m
		5. Nadine vom Hofe	4,34 m
	<b>Hochsprung</b>	1. Leonie Huber	1,40 m
		3. Theresia Sondermann	1,30 m
<b><u>Jugend U20</u></b>	<b>1500m</b>	2. Franziska Seck	6:09,01 min

- **Abendsportfest am 21. Mai in Wiesbaden**

<b>Jugend U18</b>	<b>400m</b>	2. Nadine vom Hofe	63,05 sec
	<b>Weitsprung</b>	1. Nadine vom Hofe	4,82 m
		4. Leonie Huber	4,41 m

- **Schnupperwettkampf "traditionelle Leichtathletik" der U10 des Main-Taunus-Kreises am 25. Mai im Sportpark Heide Hofheim**

<b>Schüler M8</b>	<b>50 m Endlauf</b>	3. Hinse, Nicolas	8,97 sec
	<b>800 m Lauf</b>	3. Hinse, Nicolas	3:20,38 min
	<b>Weitsprung</b>	2. Hinse, Nicolas	3,18 m
	<b>Schlagballwurf</b>	2. Hinse, Nicolas	24,50 m
<b>Schüler M9</b>	<b>50 m Endlauf</b>	5. Wilkes, Kieron	9,15 sec
		7. Ghassemian, Sam	9,35 sec
	<b>Weitsprung</b>	3. Wilkes, Kieron	3,43 m
		13. Ghassemian, Sam	2,62 m

Bei diesem „Schnupperwettkampf“ konnten die Kinder Wettkampferfahrungen sammeln und erreichten sehr gute Ergebnisse. Beate Sondermann und Nina Hinse vom Trainerteam begleiteten an diesem Tag sehr motivierte und stolze Kinder!

- **Kreismeisterschaften am 24. und 25. Mai 2014 Sportpark Heide Hofheim**

<b>Schülerinnen W10</b>	<b>Hochsprung</b>	5. Marla Franz	1,25 m
	<b>Weitsprung</b>	4. Marla Franz	3,67 m
	<b>Kugelstoß</b>	1. Marla Franz	6,93 m
	<b>Schlagballwurf</b>	6. Marla Franz	27,50 m
<b>Jugend W12</b>	<b>50m Endlauf</b>	3. Alicia Opferkuch	8,39 sec
	<b>Weitsprung</b>	2. Alicia Opferkuch	3,71 m

- **Gau Kinderturnfest Kelsterbach am 20.07.2014**  
**Leichtathletik Dreikampf**

<b>W 12-13</b>	11. Juliane Buer, 13. Finja Wilkes
<b>W 8-9</b>	14. Elisa Vescia
<b>M 10-11</b>	11. Niklas Wächter
<b>M 8-9</b>	7. Elias Hailemariam, 8. Finn Wohlgefahrt, 15. Benjamin Zimmer-Vorhaus
<b>M 6-7</b>	4. Jan Marzok



Das Gaukinderturnfest war ein sehr schöner und gut organisierter Wettkampf! Unsere Teilnehmer fanden es super, dass sie mit einer Gruppe von insgesamt 8 Kindern und der Trainerin Nina Hinse einen spannenden Tag erleben konnten. Jedes Kind hat eine Urkunde und Medaille erhalten.

- **Kreismehrkampfmeisterschaften im Limesstadion in Schwalbach, am 21.09.2014 (bei Dauerregen!!!)**

**Dreikampf Kinder W9**  
22,50 m

6. Simon, Melina 50 m 9,20 s, Weitsprung 3,14 m, Schlagball

**Dreikampf Kinder M9**

5. Ghassemian, Sam 50 m 8,50 s, Weitsprung 3,30 m, Schlagball 16,00 m

6. Wilkes, Kieron 50 m 8,85 s, Weitsprung 2,98 m Schlagball 18,00 m

9. Wohlgefahrt, Finn 50 m 9,92 s, Weitsprung 2,82 m Schlagball 20,50 m

**Dreikampf Kinder M8**

1.Hinse, Nicolas 50 m 8,90 s, Weitsprung 3,31 m, Schlagball 24,00 m

3. Hailemariam, Elias 50 m 9,35 s, Weitsprung 2,97 m, Schlagball 18,00 m

15. Marzok, Jan 50 m 11,15 s, Weitsprung 2,13 m, Schlagball 11,00 m



**Dreikampf Mannschaft männlich U10**

**1.Platz:**  
Wilkes,

Hinse, Nicolas; Ghassemian, Sam;

Kieron; Hailemariam, Elias; Wohlgefahrt, Finn

**Dreikampf Kinder W11**  
24,00 m

7. Götten, Annalena 50 m 8,74, Weitsprung 3,45 m, Schlagball

**Vierkampf Jugend W12**

4. Franz, Marla 75 m 12,13 Weitsprung 3,70 m  
Schlagball 30,00 m, Hochsprung ausgefallen  
wegen Regen

Dieser Wettkampf verlangte unseren Teilnehmern körperlich und moralisch einiges ab. Bei Dauerregen und nicht sehr hohen Temperaturen stellten alle Athleten ihr Können unter Beweis und hatten trotz widriger Bedingungen viel Spaß. Das zeigte sich dann auch in den sehr guten Ergebnissen. **Die Jungs holten den Kreismeistertitel!** Die Trainerinnen Beate Sondermann und Nina Hinse sind sehr stolz auf alle und bedanken sich vor allem auch bei den Eltern für die liebevolle Unterstützung.

**Teilnahme an Regional- und Hessenmeisterschaften**

Einige unserer Jugendlichen hatten sich aufgrund guter Leistungen für die Regionalmeisterschaften Rhein-Main, die Hessischen Meisterschaften und die Auswahlmannschaft des Main-Taunus-Kreises für den Kreisevergleichskampf am Ende unserer Wettkampfsaison qualifiziert.

- **Regionalmeisterschaften am 31.05./01.06. in Bad Homburg**

<b>Jugend W14</b>	<b>Hochsprung</b>	8. Annabel Franz	1,35 m
<b>Jugend U18</b>	<b>200m</b>	10. Nadine vom Hofe	27,81 sec
	<b>400m</b>	8. Nadine vom Hofe	62,27 sec
	<b>Weitsprung</b>	9. Nadine vom Hofe	4,20 m

- **Hessenmeisterschaften am 21./22. Juni in Wetzlar**

<b>Jugend U18</b>	<b>400m</b>	8. Nadine vom Hofe	61,96 sec
-------------------	-------------	--------------------	-----------

- **Kreisvergleichskampf am 28.09. in Bruchköbel**

<b>Jugend U14</b>	<b>Kugelstoß</b>	12. Marla Franz	7,19 m
<b>Jugend U16</b>	<b>Hochsprung</b>	18. Annabel Franz	1,35 m

Beate Sondermann

## Langstreckenlauf & Triathlon

Nach den Triathlon-Highlights im Sommer standen die folgenden Wettkämpfe alle im Schatten des letzten Höhepunkts im Lauf-Jahr, dem Frankfurt Marathon Ende Oktober. Unsere Abteilung erreichte in den letzten vier Monaten 8 Podestplätze (davon 4 Altersklassensiege) sowie diverse TopTen-Platzierungen. Parallel konnten wir mit großem Aufgebot die Durchführung des 3. Flörsheimer Lebenslaufs mit großem Erfolg sicherstellen.

Besonders freut uns, dass unser Sportkamerad Marko nach längerer Verletzungspause wieder richtig in Fahrt kommt. Beim **Volkstriathlon in Nidderau** Mitte September erreichte er in 1:18 Std. (500 Meter Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) Rang 70 (8. M30). Vier Wochen später finishte er dann den **Offenbacher Mainufer-Halbmarathon** in 2:05 Std. (Platz 57 M30).



Einweisung im Vorfeld des Laufs  
– wie immer alles prima organisiert

Schon zum dritten Mal waren wir mit großem Team, großem Einsatz und organisatorischem Talent gefordert. Läufer und Triathleten hatten unseren Anteil daran, dass auch der **3. Flörsheimer Lebenslauf** – zumindest organisatorisch – ein Erfolg wurde. Leider spielte – wie im Vorjahr – das Wetter nicht wirklich mit. Routiniert sorgten Marcus, Markus und Hans im Zielbereich dafür, dass alle Finis-



schnellster Mann: Martin Skalsky  
Schnellste Frau: Irina Haub

her richtig erfasst wurden. Mit der Erfahrung vom Vorjahr lag auch dieses Mal die Anmeldung wieder in den bewährten Händen von Frauke, Marie-Luise, Heike und Christine. Im „Datenraum“ waren erneut die IT-Profis Steffi, Boris, Joachim und Volker vollauf mit der Dateneingabe, Auswertung und Urkundendruck beschäftigt. Koordiniert wurde unser Einsatz wieder bestens von Josef und Alois. Und auch bei den Aktiven konnten wir wieder einen Erfolg verbuchen: Schnellste Frau war – wieder einmal – Irina. Auch wenn das Wetter nicht ganz so mitspielte - der Lauf war ein großer Erfolg, was Teilnehmerzahl und Spendenergebnis (5.000,- Euro!) angeht.

Beim **Panoramalauf Königshofen** traten die Eheleute Michael und Stefanie an. Die Strecke – wie der Name „Panoramalauf“ schon sagt – war alles andere als flach. Und trotzdem lieferten sowohl Michael als auch Steffi tolle Zeiten. Michael (44:53 Min.) gewann die Altersklasse M50 und Steffi (53:19 Min.) erreichte Platz 2 in der W50.

Irina und Volker traten beim **TGS-Lauf in Walldorf** an. Wieder einmal konnte Irina ihre Altersklasse W35 mit einer tollen Zeit von 41:19 Min. gewinnen. Volker absolvierte die 10km-Strecke in 45:28 Min. und erreichte mit dieser Zeit den 6. Platz in der M40. In Altenhain beim „**Wuzzelauf**“



Sven, Erika, Jürgen, Steffi, Marianne und Boris gut gelaunt nach der Fahrt mit der Sauschwänzlebahn

lief es nicht ganz so gut für Volker – dieses Mal benötigte er 53:04 Min. und wurde 21. (von 60 Teilnehmern). Markus konnte beim traditionellen **Altköniglauf in Kronberg** in 1:25 Std. über die hügelige 20km-Strecke den 2. Platz in der M30 erringen und wurde Gesamt-7.

Im Rahmen unseres **Vereinsausflugs** waren wir dieses Jahr in Bräunlingen im Schwarzwald am Start. Einer der traditionellsten Wettbewerbe hatte gerufen – und die DJK war gefolgt. Beim **47. Internationalen Schwarzwald-Marathon** brachten wir eine Marathon-Staffel an den Start: Boris, Steffi, Josef und Jürgen benötigten für die anspruchsvolle Strecke im Schwarzwald 4:41 Std. Sven ging als Einzelstarter über die Halbmarathondistanz an den Start und konnte sich in 1:39 Std. in der M55 den 9. Platz sichern. Natürlich blieb auch noch ein bisschen Zeit für's Rahmenprogramm mit gutem Essen und einer Fahrt mit der

„Sauschwänzlebahn“.

Bei unserer **Vereinsmeisterschaft in der Disziplin „Duathlon“** (die dritte und letzte unserer Vereinsmeisterschaften im Jahr) triumphierte – wieder einmal – Markus und machte damit den Titel-Hattrick perfekt.

Wieder musste Markus (diesmal gemeinsam mit Marko) aufgrund des Jagdstarts als letzter auf die Rennstrecke, doch gelang es ihm das Feld von hinten aufzurollen und alle vor ihm liegenden Läufer zu überholen. Den Vereinsmeistertitel sicherte er sich so – wie im Vorjahr – vor Marcus. Die ganze Meisterschaft aber war geprägt von spannenden Positionskämpfen. Joachim z.B. hatte einen Platz auf der Laufstrecke gewonnen, dann aber auf der Radstrecke wieder Volker und Marko passieren lassen müssen. Beim zweiten Laufabschnitt holte er dann wieder Marko ein, um sich so den vierten Platz hinter Volker und vor Marko zu sichern.



(von links nach rechts): Joachim, Marcus, Markus, Volker, Schiedsrichter Josef und Marko

Wie jedes Jahr ist der **Frankfurter Marathon** der würdige Abschluss der Wettkampfsaison. Dieses Jahr nahmen sechs Läuferinnen und Läufer unserer Abteilung die Herausforderung über 42,195 km an. Bei idealen Laufbedingungen erreichte Sven eine neue Marathonbestzeit – 3:41 Std. – und erreichte so Platz 142 in der M55. Deutlich schneller war mal wieder Markus, der allerdings sein persönliches Ziel (unter 3 Stunden finishen) nicht erreichte und mit 3:07 Std. die Vorjahreszeit einstellte. Auch Oliver lieferte eine fantastische Marathon-Zeit ab und lief nach 3:10 Std. in die Festhalle ein. Unter der „magischen“ 4-Stunden-Marke blieb Ulrike mit 3:56 Std. Frau-

ke lief nach langer Zeit mal wieder einen Marathon und hängte in 4:16 Std. noch die beiden Männer Andreas (4:20 Std.) und Heino (4:25 Std.) ab.

Als Ehepartner-Team starteten Irina und Marcus beim **9. Hugenotten-Duathlon in Neu-Isenburg**. Während Irina den Part auf der Laufstrecke (zuerst 4,5 km, später 4 km) erledigte, ging Ehemann Marcus auf der 20 km langen Radstrecke an den Start. Bei den Mixed Teams erreichten die beiden den 2. Platz (von 17 Teams) in 1:18 Std. Während Irina auf 8,5 km einen Kilometerschnitt von 4:01 Min. erreichte, fuhr Marcus mit dem Rad ein Tempo von knapp 27 km/h.

Im Rahmen der **Rüsselsheimer Lindensee-Laufserie** standen im Oktober und November die



Irina als Führende der W35 /  
Markus als Gesamt-2. Der M30

ersten beiden Wertungsläufe an. Beim 1. Lauf über 10 Kilometer kamen Irina und Markus direkt hintereinander ins Ziel. Irina gewann dabei in 42:04 Min. wieder einmal ihre Altersklasse W35. Markus dagegen – in 42:08 Min. – verpasste als 4. der M30 einen Podestplatz. Auch die Brüder Volker und Joachim kamen kurz hintereinander ins Ziel. Allerdings hatten sowohl Volker (47:13 Min. / 11. M40) als auch Joachim (47:22 Min. / 13. M35) nichts mit den Podestplätzen zu tun. Michael Frost finishte die Strecke in 56:48 Min. und erreichte in der M45 Rang 45. Sunny Wiedemann als 8. in der W45 (1:00:24 Std.) komplettierte unser Team. Unser Männer-Team (Markus, Volker und Joachim) erreichte Platz 6 von 16 Teams insgesamt.

Beim 2. Wertungslauf – dieses Mal über 15 km - dominierte Irina wieder ihre Altersklasse W35 und siegte mit knapp 3 Minuten Vorsprung (1:02 Std.). Erneut reihte sich Markus mit 1:06 Std. auf Platz 4 in seiner Altersklasse ein, wie schon vier Wochen zuvor. Joachim konnte dieses Mal eine bessere Position erkämpfen und finishte nach 1:12 Std. auf Rang 7 der M35. In der Serienwertung führt Irina vor dem dritten und letzten Wertungslauf im Januar ihre Altersklasse an, während Markus in der M30 auf dem 2. Platz mit großen Chancen auf einen Podestplatz liegt.

### RANDNOTIZEN:

- Wieder stand ein runder Geburtstag an, der zünftig gefeiert werden wollte: Unser Sportkamerad Hans wurde dieses Jahr 70! Seiner Einladung waren wir gerne gefolgt. Hans servierte uns leckeren Kartoffelsalat und Wiener Würstchen und eine große Auswahl an Käse und weiteren Wurstsorten einschließlich Dessert.
- Unser diesjähriges Sommerfest, bei dem wir wie immer unsere Vereinsmeister des Vorjahres ehren, hielten wir dieses Mal im Garten von Andreas ab. Für die Kinder war ein Platschbecken bereit gestellt. Die Erwachsenen vergnügten sich währenddessen mit dem reichhaltigen Sommer-Grill-Büffet.
- Wie jedes Jahr gehören zum Ausklang der „regulären“ Wettkampfsaison die **Lorsbacher Winterlaufserie** sowie der **ArQue-Lauf**, wo es jeweils nicht mehr „auf Zeit“ geht. Beim Auftakt in Lorsbach liefen – getreu dem Motto: „wer mehr will als flach“ Markus, Volker, Josef, Andreas und Joachim. Beim ArQue-Lauf meisterte Joachim zum nunmehr 7. Mal in Folge die Gesamtstrecke von Kelkheim nach Mainz (34,64 km). In Marxheim stieg zudem noch Thomas ein, in Flörsheim komplettierte Josef unser Team auf dem Weg nach Mainz.

### VORSCHAU:

- Damit der angefütterte Weihnachtsspeck nicht den erfolgreichen Start ins neue Wettkampfsjahr bremst, treffen wir uns wie üblich am zweiten Weihnachtsfeiertag zum „**Gänsebratenver-**

**nichtungslauf“** über 15 km. Sollten überzählige Pfunde dann noch nicht adäquat „geschmolzen“ sein, besteht beim **Weilbacher Silvesterlauf** am 31.12.2014 nochmal ausgiebig Gelegenheit zur „Fettverbrennung“. Der Start für den Hauptlauf über 12,5 km durch den Regionalpark erfolgt um 10:30 Uhr.

- Mitte Januar werden wir wieder mit mindestens 2 Mannschaften bei der alljährlichen **Marathonstaffel in Mörfelden** an den Start gehen. Der jahreszeitgeschuldeten Kälte trotzend werden dabei wieder vier Läufer oder Läuferinnen ein Team bilden, die jeweils 10,55 km zurücklegen. Gewertet wird dann das Gesamtergebnis der Mannschaft.

**Für Neu- und Quereinsteiger:**

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

- Zwei Mal wöchentlich (Montag und Donnerstag) findet abends 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](mailto:josef.stuebing@djk-floersheim.de)) gerne zur Verfügung.

**Wer Interesse am Laufen oder Triathlon hat, ist gerne zu unseren regelmäßigen Teamtreffen im Vereinsheim eingeladen – Das nächste Treffen findet statt am Freitag, den 30. Januar 2015 ab 20:00 Uhr.**

Weitere Infos (ausführliche Wettkampfberichte, Trainingszeiten, Termine, usw.) finden Sie unter [www.razyboard.com/system/user\\_volker\\_sittig.html](http://www.razyboard.com/system/user_volker_sittig.html)



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

*Joachim Sittig*

## Veranstaltungen im Jubiläumsjahr 2014

Wann	Was	Wo
11.01.2014	D- und G-Jugend-Hallenturnier	Goldbornhalle Wicker
12.01.2014	E- und F-Jugend- Hallenturnier	Goldbornhalle Wicker
06.02.2014	Ehrungen der Deutschen Meister des Main- Taunus-Kreises mit unserer Formation Anyata	Kreishaus Hofheim
08.02.2014	Hessischer Landesentscheid TuJu Stars mit unserer Showturngruppe Mapindus	Lampertheim
09.02.2014	Wandern im Taunus	Park & Ride Platz Höllweg
26.02.2014	Frauenfastnacht der Alten Hasen	Galluszentrum
09.03.2014	Wandern in Rheinhessen	Park & Ride Platz Höllweg
28.03.2014	Sportlerehrung der Stadt Flörsheim	Goldbornhalle Wicker
13.04.2014	Wandern an der Bergstraße	Park & Ride Platz Höllweg
14.-17.04.2014	Fußballcamp mit Manfred Kastemmaier und Bachirou Salou	DJK Sportplatz
10.05.2014	Festgottesdienst und Jubilarenehrung	St. Josef Stadthalle
11.05.2014	Wandern Der Feldberg von hinten	Park & Ride Platz Höllweg
07.06.2014	Deutsche DJK Meisterschaften Showtanz mit unseren Formationen Anyata und Mapindus	Mainz-Laubenheim
14.06.2014	DJK Sporttag 90 Jahre DJK Flörsheim	Graf-Stauffenberg-Halle
15.06.2014	35. Wander- und Familientag Hausen im Westerwald	Park & Ride Platz Höllweg
21./22.06.2014	Sissi-Schreiner-Gedächtnisturnier mit mehreren Jugendmannschaften	DJK Sportplatz
28.06.2014	Gemeinsames Freizeitturnier mit Kolping	DJK Sportplatz
13.07.2014	Wandern im Hintertaunus	Park & Ride Platz Höllweg
24.-27.07.2014	Bernd-Ludwig-Gedächtnis-Turnier	DJK Sportplatz
26.07.2014	Spiel gegen die Traditionsmannschaft von Eintracht Frankfurt	DJK Sportplatz
23.08.2014	3. Flörsheimer Lebenslauf	Pfarrzentrum St.Gallus, Berliner Brunnen
01.-05.09.2014	Fußballcamp mit Volker Liebe, Sascha Volk, Tobias Werther und Sitt Phosrisuk	DJK Sportplatz
14.09.2014	Wandern im Odenwald	Park & Ride Platz Höllweg
12.10.14	Wanderung in Rheinhessen	Park & Ride Platz Höllweg
09.11.14	Wanderung im Rheingau	Park & Ride Platz Höllweg
14.12.14	Wandern im Advent	Berliner Brunnen Flörsheim