

DJK - Newsletter - Nr 3/2012

Inhalt	Seite
Liebe Vereinsmitglieder!	1
Fußballjugend	2
Gymnastik	3
Leichtathletik	4
Kinder und Jugend	4
Langstreckenlauf & Triathlon	4
Volleyball	10

Liebe Vereinsmitglieder!

Am Ende eines Jahres merkt man wieder einmal wie schnell die letzten 12 Monate vergangen sind. Kinder sind ein ganzes Stück gewachsen, Beruf, Familie, und auch im Sport haben wir alle manchen Wandel erlebt und Erfolg und weniger erfolgreiche Dinge haben sich abgewechselt. Ich hoffe und wünsche, dass Sie dieses Jahr in guter Erinnerung behalten werden und voller Zuversicht in das neue Jahr 2013 starten werden. Ich bedanke mich für die vielfältige Unterstützung in diesem, auch für mich sehr lehrreichen Jahr.

Die DJK wünscht allen Mitgliedern, Trainern, Übungsleitern, Betreuern und Angehörigen, Sponsoren und Freunden frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2013.

Ganz besonders bedanke ich mich bei allen Mitgliedern des Vereinsvorstands für ihre ehrenamtlich geleistete Arbeit im Jahr 2012.

Klaus Josef Schäfer
1. Vorsitzender

Und noch ein kleines Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe:

*Bäume leuchtend
Bäume leuchtend, Bäume blendend,
Überall das Süße spendend.
In dem Glanze sich bewegend,
Alt und junges Herz erregend -
Solch ein Fest ist uns bescheret.
Mancher Gaben Schmuck verehret;
Stauend schau'n wir auf und nieder,
Hin und Her und immer wieder.*

*Aber, Fürst, wenn dir's begegnet
Und ein Abend so dich segnet,
Dass als Lichter, dass als Flammen
Von dir glänzten all zusammen
Alles, was du ausgerichtet,
Alle, die sich dir verpflichtet:
Mit erhöhten Geistesblicken
Fühltest herrliches Entzücken.*

Fußballjugend

Silvestercup in Wicker

Am **29.12.2012** spielen acht Mannschaften in der Wickerer Goldbornhalle um den Silvestercup.

Teilnehmer sind:

DJK Flörsheim TSG Niederrad MTK Mädchen TV 1844 Idstein
SV 07 Raunheim SV Hofheim Türkischer SV Wiesbaden DJK Hattersheim

Beginn: 11.00 Uhr, das Finale ist um 16.00 Uhr.
Spieldauer: 15 Minuten

Fußballcamp in der Osterwoche

Vom **25.03. bis 28.03.2013** veranstaltet die Fußball-Jugendabteilung für fußballbegeisterte **Mädchen und Jungen** ein Fußballcamp auf dem DJK-Sportplatz.

Alter: 6 bis 12 Jahre

Trainingszeiten: 09.00 bis 16.00 Uhr

Die Kinder werden ab 08.30 Uhr bis 16.30 Uhr betreut.

Trainingseinheiten mit lizenzierten Trainern und aktiven Spielern

Verpflegung: Mittagessen, Obst und Getränke

Ausrüster: Joma Trikot mit Namen, Hosen und Stutzen

Extras: Trinkflasche, Fußball

DJK-Abzeichen

Abschlussturnier mit Preisen

Gemeinsames Grillen mit Eltern und DJK-Abzeichen Verleihung

Teilnahmegebühr: 99.- €

Anmeldung und weitere Infos: <http://www.jugendfussball.djk-floersheim.de/>

Antonio Bianchino

Unterstützung der Aktion „Ein Zuhause für Kinder in Libano-Honda“

Fußball ist auch für die Kinder in Kolumbien das Größte. Sie spielen zwar auf staubigen Plätzen, in alten Schuhen oder barfuß, aber das Spiel ist überall gleich. Wie stolz werden sie sein, wenn sie hören und sehen, dass Flörsheimer Kinder mit ihrem Zeichen auf dem Trikot, also für sie spielen!



Seit Anfang der Neunziger Jahre unterstützen die katholischen Pfarrgemeinden St. Gallus und St. Josef dieses Projekt für Kinder in Not. Ob Sternsinger, KAB oder Pfarrgemeinderat, viele setzen sich für den Erhalt und Ausbau dieser – für viele Kinder lebensnotwendigen – Einrichtung ein. Seit 2004 ist es ein offizielles Projekt des Kindermissionswerks geworden, ein großer Schritt in Richtung Sicherheit. Straßenkinder können hier leben, essen, lernen, spielen und

Gemeinschaft erleben. Familien werden betreut und Kinder vor Drogensucht oder Kriminalität geschützt. Es besteht ein guter Kontakt zwischen den Flörsheimern und unseren Freunden in Kolumbien. Der Bischof des Bistums Libano-Honda war schon öfter hier, Gemeindemitglieder schon zu Besuch in Kolumbien.

Mehr Informationen: <http://www.pfarramt-floersheim.de/libano.html>

Vielen Dank an die Verantwortlichen der DJK Flörsheim, das Trikot ist ein echter „Hingucker“ geworden!

Michael Frost (Gemeindereferent St. Gallus & St. Josef)

Gymnastik

Neue Gesundheitskurse der Gymnastikabteilung ab Januar 2013:

AROHA ist ein innovatives Herz-Kreislauftraining, bei dem kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden werden. Das Training ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevels geeignet.

Die neuen 10stündigen Kurse beginnen am

Mittwoch, den 16. Januar 2013 von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Flörsheimer **Kulturscheune** bzw.

Freitag, den 18. Januar 2013 von 18.35 bis 19.35 Uhr im **Pfarrheim St. Josef**.

Starker Rücken durch Pilates

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Mit den Pilates-Prinzipien wird der Rücken so trainiert, dass er sich in alle Richtungen frei und funktionell bewegen lässt. Pilates fördert das Körperbewusstsein, stärkt die Haltemuskulatur, verbessert die Haltung und beugt somit Rückenbeschwerden vor.

Der 10stündige Kurs beginnt Freitag, den 18. Januar 2013 von 17.30 bis 18.30 Uhr im Gemeindehaus St. Josef.

Für die Stunden werden Isomatten oder ähnliches benötigt.

Ulla Nauheimer

Leichtathletik

Kinder und Jugend

Von den vielen guten Leistungen, sind die von Nadine vom Hofe und Leonie Huber besonders zu erwähnen. Beide haben die **Qualifikationsnorm "A"** für die Hessischen- und Süddeutschen Meisterschaften erfüllt. Wenn alles gut geht, wird Nadine bei den 800m und Leonie bei den 60m bei den Hessischen Hallenmeisterschaften im Januar an den Start gehen.

Ob wir auch eine Staffel an den Start schicken, wird derzeit noch intern geklärt.

Nadine ist evtl. auch bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften am 2. und 3. Februar 2013 dabei.

Das große Ziel für 2013 ist die Teilnahme mehrerer Athletinnen an der Süddeutschen Meisterschaft für U18 am 29. und 30. Juni im Regensburger Stadion.

Generell soll in Zukunft die Teilnahme an Wettkämpfen verstärkt werden.

Veränderungen gibt es im Bereich der Trainer und der Trainingsangebote.

Olaf Wagner hatte bereits im Spätsommer aufgehört. Bernd Daum leitete am 17.12. seine letzte Trainingsstunde und wurde anschließend offiziell verabschiedet.

Die Mini's und die mittlere Altersgruppe trainieren nach wie vor unter der bewährten Leitung von Beate Sondermann und Martina Biegler.

Neu eingestiegen ist Uwe Jedzini, er trainiert gemeinsam mit Beate Sondermann die Jugendlichen.

Neu ist auch die Bildung einer Leistungsgruppe, für die zusätzlich am Samstag eine dritte Trainingseinheit angeboten wird.

Wir sind weiter auf der Suche nach einem qualifizierten Trainer, der zu uns passt. Leider müssen wir feststellen, dass das in dieser Sportart besonders schwierig ist. Wenn jemand von Ihnen Kontakte hat, melden Sie sich bitte bei Beatrix Rinkart (52 812) oder Uwe Jedzini (54 137).

Alois Platt

Langstreckenlauf & Triathlon

Wir machen einmal wieder genau das, was man als Sportler während eines Wettkampfes ja eigentlich nicht macht – zurückschauen. Dabei können wir das auch wieder mit ein bisschen Stolz machen. Erneut hat sich die Abteilung Langstreckenlauf & Triathlon im abgelaufenen halben Jahr bei vielen Wettkämpfen mit mehreren Athleten präsentiert und dabei 9 Podiumsplätze (davon ein Altersklassensieg) sowie diverse Top10-Plätze sichern und neue persönliche Bestzeiten aufstellen können. Aber auch ohne „Zählbares“ waren die gezeigten Leistungen aller Ehren wert.

Die **Schinderwaldläufe in Lorsbach** zählen zu den traditionsreichsten und ältesten Veranstaltungen dieser Art im ganzen Umkreis. Seit über 50 Jahren wagen sich Läufer auf eine der anspruchsvollsten Laufstrecken im Rhein-Main-Gebiet – getreu dem Motto: „Wer mehr will, als flach.“ In diesem Juni gingen für unsere Abteilung Winni auf der Langdistanz sowie Sven und Joachim auf der Kurzstrecke an den Start. Winni errang über die 19,3 km – mit der Steigung „Himmelsleiter“ – in 1:36:21 Std. den 2. Platz in der M50. Auch Sven und Joachim erreichten Podestplätze: Sven rangierte mit 54:36 Min. über 10,6 km auf Platz 3 in der M50. Joachim war eine knappe Minute schneller und erreichte in 53:39 Min. den 3. Rang in der M30.



Gemütliches Beisammensein bei unserer Teamfeier

„Teamkapitän“ Eduard seine Teamkollegen für ihren Einsatz beim 12-Stunden-Schwimmen im Hochheimer Hallenbad, wo sich die „Water-Runners“ einen 3. Platz erkämpft hatten. Natürlich wurde auch den Leuten gedankt, die „außersportlich“ Einsatz zeigten – vor allem Abteilungsleiter Josef, aber auch Joachim, der für die „Pressearbeit“ verantwortlich zeichnet.

Bei unserer **Teamfeier** Mitte Juni hatten wir dann Glück mit dem Wetter – so machte die Ehrung unserer Vereinsmeister von 2011 Spaß. Aktive, Ehemalige sowie deren Familien hatten sich auf dem Sportplatz versammelt und allerlei Leckereien zusammengetragen, die vor, während und nach der Ehrung verspeist wurden. Michael holte sich den Siegerpokal in der Disziplin „Triathlon“, Markus den in der Disziplin „Duathlon“ und Sven den Pokal in der Disziplin „10 km Straßenlauf“ ab. Daneben ehrte



Ein Pokal für Vereinsmeister Michael

Der **Wallauer Mittsommerlauf** gehört auch zu den absoluten „Muss-Veranstaltungen“ für uns – alleine aufgrund der Nähe. Wie fast jedes Jahr tut sich hier insbesondere Ralf mit Familie hervor: Während der jüngste Spross Jonathan die Einsteigerstrecke über 3 km in 15:37 Min. absolvierte, kam Tochter Franziska mit 16:28 Min. nur hauchdünn vor dem Papa (16:30 Min.) ins Ziel. Ralf konnte sogar Platz 11 von 21 Altersklassenkonkurrenten erreichen. Auf der Hauptdistanz von 10 km war Winni unser schnellster Mann – er finishte nach 43:17 Min. und platzierte sich so auf Rang 5 in der M50. Thomas erreichte das Ziel mit einer Endzeit von 50:20 Min. und belegte damit Rang 52 in der starken M40. Unsere beiden Damen, Sunny Wiedemann und Elvira Welz, blieben mit 1:01 Std. und 1:03 Std. nur knapp über 60 Minuten und rangierten auf den Plätzen 31 und 37 in der W45.

Am ersten Sonntag im Juli – auch das ist Tradition – geht es zum **Hahnwaldlauf** nach Kiedrich. Die Strecke im Rheingau verfügt im läuferischen Sinne über „Höhen und Tiefen“ und führt nur durch den Wald. Auf dieser abwechslungsreichen und sicherlich nicht einfachen Strecke gehen Christine und unser Abteilungsleiter Josef Jahr für Jahr an den Start – durchaus mit zählbarem Erfolg: Christine meisterte die Anstiege und Gefälle auf 10 km in 59:17 Min. und sicherte sich so Platz 2 in der W50. Josef finishte keine 20 Sekunden später und verpasste mit Rang 11 in der M55 nur knapp eine Top-Ten-Platzierung.

Der längste Tag des Jahres für uns ist immer im Juli – dann wird der **Ironman Frankfurt** gestartet. Nochmal zur Erinnerung: 3,8 km Schwimmen im Langener Waldsee, danach auf's Rad und 180 km durchs Frankfurter Umland und die Wetterau bis Friedberg und zum Abschluss über vier



Glücklicher Ironman: Markus

Runden einen Marathon am Frankfurter Mainufer. Was sich für Hobbysportler unmöglich anhört, konnte dieses Jahr Markus (wieder) und Michael (erstmal) nicht schrecken. So stürzten sich beide in der Morgendämmerung ins Getümmel und in den Waldsee, den Markus nach 1:04 Std. verließ. Eine gute halbe Minute später folgte ihm Michael, der dafür beim Wechsel (Neoprenanzug ausziehen, Radhelm auf, in die Radschuhe schlüpfen, etc.) schneller war und so vor Markus auf die Radstrecke ging. Auch auf dem Rad konnte Markus heute nicht folgen und Michael „flog“ nur so der zweiten Wechselzone entgegen, die er nach 5:18 Std. erreichte. Markus kam nach 5:45 Std. an – da war Michael natürlich schon lange auf der Laufstrecke. Allerdings hatte sich Markus wohl seine Kräfte besser eingeteilt. Trotz bereits sieben Stunden sportlicher Höchstleistung lief er den

Marathon in 3:41 Std. (eine Zeit, die so mancher ohne Vorbelastung nicht schafft!). So ließ Markus auch Michael „alt“ aussehen, der trotzdem mit einer respektablen Zeit von 4:10 Std. – und trotz zwischenzeitlicher Übelkeit – den Marathon finishte. In der Endabrechnung lagen beide dann ganz eng bei einander: Markus mit 10:40 Std. und Michael mit 10:43 Std. – eine tolle Debutzeit mit knapp 50 Jahren! Während Markus in der Altersklasse M30 den 138. Platz erreichte, musste Michael auf seine Wertung länger warten als gedacht: Ausgerechnet bei seinem Debüt erlebte er die unangenehme Überraschung, disqualifiziert worden zu sein. Seine Anrufe beim Büro des Ironman Frankfurt fanden keine Abnehmer, seine E-Mail blieb ohne Antwort. Gründe für die Disqualifikation – es war übrigens die einzige im gesamten Feld – wurden auch keine genannt. Gott sei Dank blieb es bei dem kurzen Schreckmoment: Die Disqualifikation wurde aufgehoben und Michael gewertet – und zwar als 734. insgesamt und 38. seiner Altersklasse. Bei über 2.300 Finishern platzierten sich unsere beiden Vereinskameraden somit deutlich im oberen Drittel.

Die „heiße“ Triathlon-Phase wurde im August fortgesetzt. Bei der dritten Auflage des **Frankfurt-City-Triathlons** erreichte Marcus auf der „Jedermann-Distanz“ in 55:01 Min. Platz 5 in der M45 – das entsprach Rang 25 von 327 Teilnehmern insgesamt. Aber auch abseits der Strecke waren wir im Einsatz – z.B. durch Marko und Joachim, welche die Radstrecke an der kniffligen Auffahrt zur Schwanheimer Brücke absicherten. Siggie koordinierte im Einsatzfahrzeug die anderen Streckenposten.

Schon eine Woche später stand die nächste Herausforderung an. Beim **Wiesbadener Ironman 70.3** führte die Radstrecke vom Raunheimer Waldsee durch Raunheim und dann weiter nach Flörsheim und Wicker. Damit bei dieser Europameisterschaft nichts schief lief, hatte unsere Abteilung ein Großaufgebot an Helfern zur Absicherung der Radstrecke gestellt: Eduard, Hans, Jürgen, Marko, Erika, Christine, Josef, Heike, Joachim und Steffi sorgten dafür, dass nicht etwa Autos die Radstrecke kreuzten. Dazu hatten wir natürlich auch selbst Athleten am Start: Schnellster war Markus, der für die halbe Ironman-Distanz 5:37 Std. benötigte und in der M30 Platz 80 erreichte. Nur einen „Hauch“ später kam Michael ins Ziel (ebenfalls 5:37 Std.) und errang Platz 22 in der M50. Ihm folgte – auch in der M50 – Vereinskamerad Winni, der nur knappe 2 Minuten später das Ziel erreichte. Kevin mit 5:52 Std. und Tobias mit 6:50 Std. komplettierten unsere Handvoll Männer. Stefanie als einzige weibliche Starterin unserer Abteilung finishte in 6:52 Std. und platzierte sich auf Rang 15 in der W45.

Anlässlich des **Mainzer Triathlons** fand unsere Vereinsmeisterschaft „Triathlon“ statt. Nach den vielen vorangegangenen Wettbewerben im Juli und August allerdings zeigte sich nur eine überschaubare Anzahl Flörsheimer im gesamten Teilnehmerfeld. Unter Berücksichtigung von altersbedingten Faktoren, die ja immer für unsere Vereinsmeisterschaften gelten, konnte sich Marcus (mit „c“) vor Markus (mit „k“) den Vereinsmeistertitel sichern. Wie eng allerdings war der Abstand zwischen den beiden Triathleten: Ganze 59 offizielle Sekunden war Markus (1:09:26 Std. / Swim: 12:09 Min. / Bike: 34:43 Min. / Run: 22:34 Min.) schneller gewesen – der Altersfaktor von 15 Jahren aber sicherte Marcus (1:10:25 Std. / Swim: 12:16 Min. / Bike: 34:24 Min. / Run: 23:45 Min.) den Sieg. Auf Platz 3 fand sich Ralf wieder (1:34:14 Std. / Swim: 13:28 Min. / Bike: 47:15 Min. / Run: 33:31 Min.).



Marcus Haub – Vereinsmeister Triathlon (hier bei der Ehrung für seinen Einsatz beim 12-Stunden-Schwimmen im Juni)

Am ersten Sonntag im September veranstaltete die Freiwillige Feuerwehr Diedenbergen ihren **112-Lauf**. Über 11,2 km führte die Strecke durch Feld und Wald rund um Diedenbergen. Markus finishte nach 47:22 Min. auf Rang 13 und platzierte sich auf dem 3. Platz in der M30. Joachim folgte keine drei Minuten später als 19. und reihte sich direkt hinter Markus in der M30 ein.

Beim Hochheimer **Weinbergslauf** vertrat Thomas unsere Farben. Auf der Kurzdistanz über 7,5 km belegte er nach 41:12 Min. Platz 10 in der M40. Zeitgleich starteten die Brüder Volker und Joachim beim **Wuzzelauf** in Altenhain, der von der ArQue organisiert wird. Die abwechslungsreiche Strecke u.a. mit der Steigung „Heartbreak Hill“ verlangte den beiden viel ab. Mit einem spannenden Schlussspurt bogen Joachim, Volker und ein Konkurrent auf die Zielgrade ein. Das Foto-Finish zahlte sich aber leider nicht aus: Aufgrund technischer Probleme mit der Zeiterfassung konnte keine reguläre Ergebnisliste erstellt werden, so dass die Alterswertung ausfiel. Vierzehn Tage später trat Marcus beim traditionellen **Altköniglauf** in Kronberg an. Auch dieser Lauf gehört in die Kategorie „anspruchsvoll“. Marcus meisterte die 10 km-Strecke in 45:15 Min. und platzierte sich auf Platz 8 in der M45.



Ein Fotofinish: Joachim, Volker und ein weiterer Konkurrent kurz vor der Ziellinie

Parallel hatte sich der Rest unserer Abteilung aufgemacht ins Weserbergland. Als Ziel unseres diesjährigen Vereinsausfluges hatten wir Hameln – die Rattenfängerstadt – auserkoren. Im Rahmen eines verlängerten Wochenendes stand zudem der **Hameler Klütturm-Berglauf** auf dem Programm, wo wir vier Starter stellten: Die Hauptstrecke über 15 km gingen Markus, Sven und Christine an. Josef wagte sich an die Kurzstrecke über 8 km. Aber beide Strecken boten ausreichend Höhenmeter. Am erfolgreichsten schloss Christine den Lauf ab: Nach 1:38 Std. erreichte sie als 7. Frau das Ziel – und als 1. ihrer Altersklasse! Auch Markus kam auf's Podest: Als Gesamt-7. kam er nach 1:09 Std. ins Ziel und rangierte auf Platz 3 in der M30. Sven ließ es etwas gemütlicher angehen – seine Zeit von 1:29 Std. reichte noch zu Platz 7 bei der M50. Josef holte in 47:57 Min. auf der Kurzstrecke als 3. in der M55 die dritte Podiumsplatzierung für Schwarz-Weiß an diesem Tag – ein rundum erfolgreicher Ausflug!

Ideale Laufbedingungen bot dann der ausgehende Oktober in Walldorf. Die TGS veranstaltete ihren **Waldlauf** durch den Mönchbruch. Bei Sonnenschein und warmen Wetter konnte Volker – der ja erst seit einem halben Jahr überhaupt erst wieder nach seiner Knie-OP Wettkämpfe bestreitet – fast an alte Zeiten anknüpfen. Mit 43:44 Min. war er unser schnellster Vertreter und erreichte Platz 8 in der M35. Unser Neuzugang Andreas Zillat benötigte für die 10 km 52:16 Min., was Platz 12 in M30 bedeutete. Joachim – wegen Krankheit geschwächt – konnte sich nur mühsam ins Ziel kämpfen und reihte sich hinter Andreas auf Rang 13 ein.

Marcus stellte seine Schnelligkeit gleich zweimal hintereinander unter Beweis – Steigerung inbegriffen. Zuerst finishte er den **Hugo-Wenninger-Lauf** über 10 km in Hanau in 45:03 Min. und wurde 12. im Gesamtklassement (ein Podestplatz in der Altersklasse blieb ihm verwehrt, da man die M40 und M45 zusammengelegt hatte). Nur eine Woche später beim Auftakt der **Lindensee-Laufserie in Rüsselsheim** war er über die gleiche Distanz dann einen Tick schneller und erreichte mit 43:56 Min. Platz 13 in der M45. Sven rangierte mit 44:30 Min. auf Platz 6 der M50 und Ulrike rundete über die 15 km-Strecke mit 1:14:06 Std. und einem 4. Platz in der W45 ein tolles Mannschaftsergebnis ab.

Beim letzten Wettkampfhilighlight der Saison, beim **Frankfurter Marathon**, wurden dann noch einmal Bestzeiten aufgestellt. Dabei hatte es am Tag zuvor noch schlecht ausgesehen: Winter-einbruch. Doch am Sonntag war es zwar kalt, aber sonnig und trocken – fast ideale Laufbedingungen also. Markus, unser aktuell Schnellster, verbesserte seine Top-Zeit aus dem Vorjahr nochmal um gute fünf Minuten und finishte in 3:02:21 Std. Es ist abzusehen, dass er die magische „3-Stunden“-Marke wohl bald knacken wird. Michael lief nach 3:30:02 Std. über die Ziellinie in der Festhalle, Marcus erreichte das Ziel nach 3:42:02 Std. – nur knapp vor Sven. Dieser verbesserte seine persönliche Bestzeit auf der Marathondistanz um fast eine Viertelstunde auf 3:42:43 Std.! Uwe finishte den Marathon auch erfolgreich und lief mit 4:24:05 Std. in die Festhalle ein – auch für ihn eine neue persönliche Bestzeit.

Beim **Hugenotten-Duathlon in Neu-Isenburg** lief und radelte Marcus sich dann eine Woche später „warm“ für unsere Vereinsmeisterschaft: Für 4,5 km Laufen, 20 km Radfahren und wieder

5 km Laufen benötigte Marcus 1:26:26 Std. und erreichte in der teilnehmerstärksten Altersklasse M40 (M40 und M45 zusammengelegt) Platz 53. Wie stark die Konkurrenz in dieser Klasse war, ist daran zu erkennen, Marcus insgesamt 102. war.

Drei Wochen später hatten wir dann mit dem Wetter richtig Glück, so dass unsere **Vereinsmeisterschaft „Duathlon“** weder ins Wasser noch „in den Schnee“ fiel. Im Wald bei Kelsterbach veranstalteten wir erneut diesen Duathlon in Eigenregie – dabei waren 2,5 km Laufen, 15 km Radfahren und wieder 2,5 km Laufen zu bewältigen. Für zusätzliche Spannung sorgte dabei, dass die Meisterschaft mit einem sog. Jagdstart begann. Um altersbedingte Faktoren auszugleichen, starteten die Teilnehmer nach Alter – also, je älter, desto höher der Vorsprung. So ging Sigggi als erster an den Start und konnte seinen Vorsprung etwa einen Kilometer behaupten. Kurz vor dem Wendepunkt kamen jedoch die jüngeren Markus und Volker angespurtet (mit Zwischenzeiten von unter 4 Min./km) und setzten sich an die Spitze.



Markus vor Volker – danach Marcus vor Sigggi – ganz im Hintergrund Uwe

Markus – als erster von der Laufstrecke in der Wechselzone – behauptete seine Spitzenposition dann auch auf seinem (normalen!) Fahrrad. Somit sicherte er sich zum dritten Mal in Folge den Vereinsmeistertitel in dieser Disziplin. Volker und Marcus kämpften da schon verbissener um die Plätze 2 und 3. Dabei hatte Volker dann die Nase vorn und überließ Marcus nur das unterste Treppchen. Sigggi wurde 4. mit deutlichem Vorsprung vor Heino und Uwe, der leider beim ersten Wechsel Probleme hatte und kostbare Zeit verlor. Großer Dank geht an Josef und Hans, die die Strecke beschildert hatten, das Rennen koordinierten und die Zeitmessung vornahmen.

GANZ NEBENBEI:

- Auch ganz ohne Kampf gegen die Uhr geht „Laufen“. So waren wir natürlich wieder beim **Ar-Que-Lauf von Kelkheim nach Mainz** zu Gunsten der Arbeitsgemeinschaft für Querschnittgelähmte mit Spina bifida mit Markus, Volker, Thomas und Joachim vertreten.
- Wieder konnten wir einen **Neuzugang** in unserer Abteilung begrüßen, die in den letzten Monaten verstärkt Triathlon-Begeisterte angezogen hat. Andreas Zillat trat beim Walddlauf in Walldorf auch bereits für unseren Verein an.
- Am Vorabend des zweiten Advent führten wir bei Schnee und Sonnenuntergang unsere **Kapellenwanderung** durch. Vom Vereinsheim aus führte uns der Weg bis zu Sankt-Anna-Kapelle. Wie üblich wurde neben dem obligatorischen Imbiss als „Grundlage“ wieder Glühwein ausgeschenkt.

VORSCHAU:

- Noch im Dezember wollen wir bei zwei Gelegenheiten das Jahr gemeinsam ausklingen lassen. Am 3. Advent werden wir beim **Adventskegeln** in der Flörsheimer Stadthalle – im Gegensatz zum Einsatz auf der Strecke – einmal eine ruhige Kugel schieben. Eine Woche später gibt es unsere **Weihnachtsfeier** bei Familie Nowak mit asiatischen Köstlichkeiten.
- Damit der angefütterte Weihnachtsspeck nicht den erfolgreichen Start ins neue Wettkampffahr bremsst, treffen wir uns am zweiten Weihnachtsfeiertag zum **„Gänsebratengedächtnislauf“** über 15 km. Sollten überzählige Pfunde dann noch nicht adäquat „geschmolzen“ sein, besteht beim **Weilbacher Silvesterlauf** am 31.12.2012 nochmal ausgiebig Gelegenheit zur „Fettverbrennung“. Der Start für den Hauptlauf über 12,5 km durch den Regionalpark erfolgt um 10:30 Uhr. Im Hauptlauf gibt es in diesem Jahr eine Volkslaufwertung mit Altersklassen. Auch ein Lauf für Kinder über 1,25 km wird ab 11:00 Uhr angeboten. Und wer an Neujahr schon zu Beginn wieder gut drauf ist, der trifft sich mit uns um 10:10 Uhr zum **„Gehirnzellenregenera-**

tionslauf“ über ca. 10 km (Treffpunkt: Wickerbachbrücke, ca. 200 m vor dem Ausflugslokal Wiesenmühle).

- Mitte Januar werden wir wieder mit – hoffentlich – 3 Mannschaften bei der alljährlichen **Mara-thonstaffel in Mörfelden** an den Start gehen können. Der Kälte trotzend werden dabei vier Läufer oder Läuferinnen ein Team bilden, die jeweils 10,55 km zurücklegen. Gewertet wird dann das Gesamtergebnis der Mannschaft.
- Zur Optimierung des Schwimmstils unserer Triathleten wollen wir ein entsprechendes **qualifiziertes Schwimmtraining** unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Trainers durchführen. Nach Auswertung der Angebote wird es hierzu weitere Informationen geben.
- Im neuen Jahr möchten wir unsere **Radausfahrten** am Wochenende wiederbeleben. Wir hatten ja bis vor einigen Jahren regelmäßig Radausfahrten auf unserem Terminkalender (ca. 2 Stunden samstags ab 14:00 Uhr durch Wald und Flur). Aufgrund der hohen Zahl an Triathleten in unserer Abteilung bieten sich gemeinsame Trainingsausfahrten doch geradezu an. Wir werden dabei die Kurse so planen, dass auch Einsteiger die erste Stunde ohne Probleme mitmachen bzw. bei Gelegenheit vorzeitig in Richtung Heimat abbiegen können. Dadurch ist eine Eingewöhnung möglich und unsere etablierten Radfahrer können nach dieser Einrollphase richtig loslegen.
- Wie schnell doch die Zeit wieder vergeht – das Highlight des kommenden Jahres wird unsere erneute Teilnahme beim **24-Stunden-Lauf in Hochheim** (8./9. Juni 2012) sein. Alle 3 Jahre wird auf dem Hochheimer Sportplatz am Wasserturm der 24-Stunden-Lauf zu Gunsten der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus ausgetragen. Bei diesem „Spendenlauf“ mit über 50 Mannschaften geht es darum, so viele Runden und Spenden wie möglich zu sammeln. Für unsere Abteilung hat die Teilnahme Tradition – Josef, Hans, Eduard, Walter, Manfred, Volker, Roland, Sigg, Klaus, u.v.m. waren bereits vor über 20 Jahren dabei. Es versteht sich von selbst, dass wir auch dieses Mal wieder dabei sind. Das Ganze ist ein Riesenevent mit bester Versorgung von Läufern und Zuschauern – sowohl kulinarisch als auch musikalisch.

Wer aus dem Verein noch Interesse hat, z.B. wie er unser Team unterstützen kann (nicht nur läuferisch – sondern ggf. auch organisatorisch oder mit Spenden), kann sich an unseren Abteilungsleiter Josef Stübing wenden. Er hat die notwendigen Infos für Ersatzläufer oder Spender für unser Team – und damit die Schule. Weitere Infos hierzu unter www.24h-lauf.de

Für Neu- und Quereinsteiger:

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

- Zwei Mal 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 unsere Radler freuen sich gerne auf Begleitung bei ihren Ausfahrten

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 – das nächste reguläre Treffen ist für Freitag, den 4. Januar 2013 ab 20:00 Uhr vorgesehen.

Weitere Infos (ausführliche Wettkampfberichte, Trainingszeiten, Termine, usw.) finden Sie unter 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!

Volker Sittig

Volleyball

Auch diese Saison sind wir wieder mit 3 Mannschaften gestartet. Leider haben uns kurz vor Saisonbeginn noch einige Spielerinnen verlassen. Bei der 1. Damenmannschaft kamen 3 Spielerinnen aus der Damen 2 hoch und füllten das Team auf, aber leider kommt noch hinzu, dass einige Studentinnen auswärts studieren bzw. an den Trainingstagen lange auf der Uni sind, so dass sie nur an den Spielen der **Kreisliga** teilnehmen und nicht mit trainieren können. Trotz allem sind die Damen gut gestartet, so dass doch mit einem oberen Tabellenplatz gerechnet werden konnte. Leider hat das nur für die ersten 4 Spieltage gereicht, danach ist die Mannschaft etwas eingebrochen und hat einige Spiele verloren, die sie eigentlich hätte gewinnen können. Nach Beendigung der Vorrunde steht die DJK-Volleyballmannschaft auf einem 5. Platz mit 8:8 Punkten und hofft, in der Rückrunde etwas besser zu spielen und vielleicht noch etwas in der Tabelle nach oben rutschen zu können.

Auch die 2. Damenmannschaft hatte mit kurzfristigen Abgängen zu kämpfen und so mussten die jungen Spielerinnen, die aus der Jugend kamen, gleich mitspielen. In der **Kreisklasse** spielen hauptsächlich Jugendliche, aber die meisten Mannschaften trainieren schon einige Zeit zusammen,



währenddessen unsere Mannschaft sich erst neu zusammengesetzt hat. Ziel in dieser Saison war, wenigstens 1 Spiel zu gewinnen, was auch gegen Naurod 3 gelang. Die DJK-Mädchen sind mit 2:8 Punkten auf Tabellenplatz 6. Gegen Hochheim 2 und Hofheim 2 will die Mannschaft in der Rückrunde ihr ganzes Können zeigen und gewinnen. Vielleicht ist auch gegen die eine oder andere Mannschaft wenigstens noch ein Satzgewinn drin.

Die Freude nach dem ersten Sieg der Jugendmannschaft war riesengroß.

Die Jugendmannschaft wird von Spielerinnen aus der Damen 2 unterstützt. Da in der letzten Saison kein Spiel zu gewinnen war, haben wir dieses Jahr eine Klasse tiefer gemeldet, was auch sehr gut war. An den beiden bisherigen Turnieren hat die Mannschaft sehr gut gespielt und nur ein Spiel pro Turnier verloren und wurde somit zweimal Zweiter. Es stehen noch 4 Turniere aus und wir hoffen, auch die neueren Spielerinnen gut integrieren zu können.

Brigitte Schader