

Inhalt	Seite
Jahresrückblick der DJK Flörsheim	2
Jahresrückblick des DJK - Bundesverbandes	3
Fußball-Jugend	4
Herbstcamp 2016	4
Kurzberichte von den Jugendmannschaften	5
Impressionen von der Jahresabschlussfeier der Fußballjugend	6
Kopftraining mit Hand und Fuß	8
Kinderturnen vom Krabbelalter bis zum Schulanfang	9
Showturnen	10
Mit Doppelsieg in die Sommerpause	10
Mapindus und Pamoja bei der Jubiläumsshow in Hofgeismar	10
Mapindus beim Bundesfinale „Rendezvous der Besten“	11
Langstreckenlauf & Triathlon	12
Ausbildungsangebote des DJK Diözesanverbandes Limburg	15
DJK-Wander- und Familientag am 18.06.2017	15



*Wir wünschen allen
Mitgliedern ein frohes
Weihnachtsfest
und ein gutes neues
Jahr mit viel Glück,
Gesundheit und
Zufriedenheit*

Jahresrückblick der DJK Flörsheim

Liebe Vereinsmitglieder!

Der Vorstand der DJK wünscht Ihnen eine erholsame und freudige Adventszeit und ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein paar erholsame Tage in Kreise der Familie.

Gleichzeitig neigt sich auch das Jahr langsam zu Ende. Zeit einen Rückblick auf das Jahr 2016 zu halten. Für alle Ehrenamtlichen wieder ein sehr arbeitsreiches Jahr, in dem wir versucht haben unseren Verein am Laufen zu halten und auch weiterhin ein breites Angebot bereitstellen zu können. Dies ist uns nicht immer gelungen. So hat sich unsere Wanderabteilung aufgelöst und für unsere Judoka waren keine Übungsleiter zu finden. Auf dem Weg unseren Verein attraktiver zu machen und für die nächsten Jahrzehnte zu rüsten, sind wir auch keinen Schritt weiter gekommen. Das Tagesgeschäft hat alle Ressourcen aufgebraucht. Hier gilt es 2017 einen neuen Anlauf zu nehmen. Ohne eine strukturelle Erneuerung wird es uns nicht gelingen unseren Verein zukunftsfähig zu machen.

Natürlich gab es in den letzten 12 Monaten auch viele erfreuliche Dinge zu berichten. Die sportlichen Erfolge unserer Abteilungen legen davon ein beredtes Zeugnis ab.

Nachdem unser langjähriger Kassenwart, Herr Friedel Anger, angekündigt hatte zum Jahresende definitiv aufzuhören, musste die Suche nach einem Nachfolger oder Nachfolgerin nochmals intensiviert werden. Über eine „Stellenanzeige“ ist es uns gelungen diese Herausforderung zu meistern. Frau Astrid Hartmann hat sich bereit erklärt diese verantwortungsvolle Aufgabe zu übernehmen. Mit Beginn des neuen Geschäftsjahres am 1. Januar übernimmt sie die Arbeiten von Friedel Anger. Sie wird dabei von ihrem Mann Andreas unterstützt sowie Frau Feghelm vom Steuerbüro Bönig. Um die Mitgliederverwaltung wird sich Herr Tino Rarnisch kümmern. Bei dieser Gelegenheit haben wir auch das Buchhaltungsprogramm auf eine neue Plattform gestellt, so dass die Buchführung und Mitgliederverwaltung jetzt online verfügbar sind. Unser Dank an dieser Stelle an Friedel Anger für seine hervorragende Arbeit und ein herzliches Willkommen an das Nachfolgeteam.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Übungsleitern und Übungsleiterinnen, Abteilungsleitern und Abteilungsleiterinnen, den Mitgliedern des Geschäftsführenden Vorstandes sowie den vielen ehrenamtlichen Helfern recht herzlich bedanken und wünsche Euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr, Gesundheit und weiterhin viel Spaß beim Sport in Ihrer/unserer DJK.

Klaus J. Schäfer, 1. Vorsitzender

Jahresrückblick des DJK - Bundesverbandes

Liebe Freundinnen und Freunde der DJK,

traditionell in der Adventszeit möchten wir in diesem Jahr zusammen mit unserem Bündnispartner Adveniat auf das vergangene ereignisreiche DJK-Jahr zurückblicken. Denn das Jahr 2016 hatte mit den Olympischen Sommerspielen und den Paralympics nicht nur einen sportlichen Schwerpunkt, sondern hat vor diesem Hintergrund durch unser gemeinsames Engagement besonders die benachteiligten Menschen in Rio de Janeiro in das allgemeine Bewusstsein gebracht. Das Aktionsbündnis "Rio bewegt uns." forderte gleiche Startbedingungen für alle - auch außerhalb der Stadien.

Im Rahmen der Kampagne wurden soziale Projekte im Großraum Rio de Janeiro unterstützt. Beispielsweise konnten benachteiligte Kinder und Jugendliche durch das Bündnis an den Wettkämpfen im Zuschauerraum teilhaben. Die Rechte von Straßenhändlern rund um die Stadien wurden gestärkt. Die Werte Fairness, Nachhaltigkeit, Leistung, Hoffnung und Frieden haben die Menschen in Deutschland und Rio miteinander verbunden und bewegt. Symbolisch für diese fünf Werte der Kampagne steht auch die Medaille, die das Aktionsbündnis „Rio bewegt uns.“ der DJK Sportjugend und dem DJK-Sportverband für ihr sportliches Engagement und das Zurücklegen von 100 km (DJK Sportjugend) und 51,35 (DJK-Sportverband) verliehen hat. Insgesamt legte die DJK bis Oktober 2016 um die 42.300 Kilometer zurück.

Mit Klaus Blessing aus dem Diözesanverband Limburg erhielt ein weiterer DJKler diese „Medaille der Werte“. Er wurde unter anderem dafür ausgezeichnet, dass er mit seiner Initiative meist mit einfachsten Mitteln als Hilfe zur Selbsthilfe über 500 Spiel- und Sportgeräte in 22 Ländern aufbaute. Gemeinsam konnten wir in der DJK etwa 4000 Euro an Spendengeldern für die sozialen Projekte in Rio sammeln. Das Sport- und Sozialzentrum „Armando da Fonseca“ stand dabei im besonderen Fokus des DJK-Sportverbandes. Allen gilt unser Dank für diesen unermüdlichen Einsatz! „Rio bewegt uns.“ soll auch nach Kampagnenende 2016 nachhaltig die Menschen in Rio de Janeiro unterstützen. Das ist unser Ziel und Auftrag für die Zukunft.

Aber es ist noch mehr Wegweisendes innerhalb der DJK passiert: Ein Austragungsort für unser nun 18. DJK-Bundessportfest ist gefunden. Mit Meppen werden unter dem Motto „Zu Gast bei Freunden“ erstmalig der DJK Diözesanverband Osnabrück und das Bistum Osnabrück Gastgeber für die circa 5000 Sportlerinnen und Sportler aus ganz Deutschland sein. Die Vorfreude darauf ist bereits jetzt groß.

Ein weiteres Highlight dieses Jahres war sicher unser DJK-Sportlertagesdienst mit einem Besucherrekord auf dem 100. Katholikentag in Leipzig. Die DJK Sportjugend, der DJK-Sportverband und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) schlossen sich mit weiteren mit ihr kooperierenden Dach- und Fachverbänden zu einem breiten Aktionsbündnis „Alkoholfrei Sport genießen“ zusammen, um auch im sportlichen Bereich einen Beitrag zur Prävention von Alkoholmissbrauch zu leisten. Zudem wurde von der DJK Sportjugend eine Übersetzer-App für Flüchtlinge auf den Weg gebracht und die Grundlage für ein verständnisvolles sportliches Miteinander gelegt.

Für die kommenden Tage und Wochen wünschen wir allen ein wenig Zeit zur Besinnung und für einen hoffentlich positiven Rückblick auf ein ganz persönliches DJK-Jahr. In diesem Sinne vielen Dank allen für den großen Einsatz zum Wohle unserer DJK. Wir wünschen allen eine frohe gesegnete Advents- und Weihnachtszeit und Gottes Segen für 2017.

Elsbeth Beha
Präsidentin DJK-Sportverband

Pfarrer Erhard Bechtold
Kommissarischer stv. Geistlicher Bundesbeirat

Michael Leyendecker
Bundesjugendleiter DJK Sportjugend

Kathrin Bernd
Bundesjugendleiterin DJK Sportjugend

Fußball-Jugend

Herbstcamp 2016

Fußball geht nur im Team

DJK-Feriencamp schult Kinder sportlich und in der Gemeinschaft



Trainerteam v. l.: Dominik Pinheiro, Rene Ulrich, Thorsten Spehr, Sascha Volk, Folker Liebe, Younise Aznagui, Dario Schmidt

Gemeinschaft hat beim Fußballcamp der DJK einen hohen Stellenwert. 50 Kinder nahmen in der ersten Ferienwoche der Herbstferien am DJK-Camp teil.

FLÖRSHEIM (drh) – 50 Kinder ergatterten bei der DJK einen Platz im beliebten Fußballcamp in der ersten Ferienwoche. „Es gab eine lange Warteliste“, sagte Leiter und Organisator Fabio Schmidt. Die jungen Nachwuchstalente im Alter zwischen sechs und elf Jahren erfahren einerseits sportliche Weiterbildung und andererseits auch eine Schulung im Gemeinsamsein. „Gewisse Regeln müssen sein. Fußball ist ein Mannschaftssport. Da müssen sich alle einbringen und zu benehmen wissen“, meint Trainer Folker Liebe, der auch auf einen richtigen Umgang der Campteilnehmer außerhalb des Platzgeschehens achtete. „Auch beim Mittagessen gelten Regeln“, so Liebe. Die Kinder sollten mit Spaß und Freude ihr Talent fördern. Während ein Spieler vielleicht nur einen Kilometer Strecke auf dem Platz bewältige, laufe ein anderer zehn Kilometer, doch es zähle der Wille und die persönliche Motivation. Die Kinder sollten verstehen, dass Fußball nur im Team gespielt werden könne und daher auch jede Kraft gebraucht würde. Folker Liebe und Sascha Volk fungierten als Haupttrainer. Die beiden kommen von „Fußballtraining Frankfurt-Rhein-Main“ und unterstützen die DJK in der Nachwuchsausbildung schon seit vielen Jahren. Ihnen standen fünf weitere DJK-Trainer und fünf Betreuer zur Seite. „Hier herrscht noch ein familiäres Umfeld“, lobte Liebe, der unlängst andere Fußballcamps kennenlernte, wo es den Vereinen hauptsächlich um den Profit ginge. Die Flörsheimer DJK liege mit 119 Euro Campgebühr noch weit unter den üblichen Preisen. „Auch Familien mit mehreren Kindern müssen eine Chance haben, die Kosten zu tragen“, meinte Fabio Schmidt. 80 Prozent der Kinder kämen aus der DJK selbst. Es seien aber auch Fußballkinder aus Marxheim, Hattersheim und Raunheim mit auf dem Platz. Am Mittwoch stand der Fußball etwas im Hintergrund, denn hier hatten die Kinder einen sportlichen Zehnkampf zu absolvieren. Am Abschlusstag durften die jungen Talente ihr Können in einem großen Turnier zeigen. An jedem Tag sorgte das Betreuersteam für eine gute Verpflegung der jungen Sportler.

Bericht: Flörsheimer Zeitung

Kurzberichte von den Jugendmannschaften F1/2-Jugend



Die jungen Spieler der F1/2 des DJK können mit dem bisherigen Saisonverlauf zufrieden sein. Die Freundschaftsrunde startete die F1/2 mit 2 Siegen und 3 Niederlagen. Im Winter wird die Mannschaft noch an einigen F-Jugend-Turnieren teilnehmen und parallel in Form von Freundschaftsspielen an der Vorbereitung arbeiten.

Der Jahrgang 2008 des DJK SW Flörsheim ist auf einem sehr guten Weg und wird uns sicherlich auch in Zukunft viel Freude bereiten.

Rene Ullrich und Bernd Limper

E3-Jugend



E3:

Die aus Spielern der Jahrgänge 2006 und 2007 bestehende E3 Mannschaft konnte leider bis dato keine Punkte, aber dafür Spielerfahrung sammeln. Trotz häufiger körperlicher Unterlegenheit gegen Mannschaften mit mehr Spielern aus dem älteren Jahrgang war unsere Mannschaft bei einigen Spielen drauf und dran etwas zählbares mitzunehmen, leider fehlte dann aber das nötige Glück. Wir hoffen auf eine Steigerung im neuen Jahr mit dann hoffentlich auch konstanterer Trainerbetreuung.

Sascha Marzok

D-Jugend



Nach anfänglichen Schwierigkeiten finden sich die beiden Mannschaften immer besser zurecht und zueinander. Die Spieler und Spielerinnen sind mit Eifer dabei und freuen sich auf die nächsten Spiele und Turniere.

Trainer sind (v. l.) David Pryzibilla, Bilal Laoukili, Patrick Korosek und Abdul Bouijalala.

Impressionen von der Jahresabschlussfeier der Fußballjugend



**Weit über 200 Gäste
im Pfarrzentrum St.
Gallus**



**Freundliche und kompetente Bedienung
sowie ein erlesenes Buffet**





**Blumen für die Damen
und ein souveräner
Organisator und Mode-
rator**



Ein spannendes Fußball-Quiz



Das Torwandschießen war ein Renner



**Großes
Finale**

Kopftraining mit Hand und Fuß

Denken und Bewegen

Kaum zu glauben, aber wahr: Wer sich einfach nur bewegt, ohne dabei zu denken, tut schon etwas fürs Gehirn. Das Bewegen von Fingern und Füßen wirkt besonders positiv auf die Hirnfunktionen. Sport- ob in der Gruppe, allein oder zu zweit- ist ein geeignetes Mittel, um das Gehirn jung zu erhalten. Ausdauertraining, Koordinationstraining und Doppelaufgaben sind wichtig, damit die grauen Zellen besser arbeiten. Mit höherem Lebensalter werden diese Trainingsformen bedeutsamer. Alle Bewegungen werden vom Kopf gesteuert; er ist verantwortlich für die Präzision und die Schnelligkeit unserer Handlungen. Umgekehrt wirkt sich Bewegung auf die Struktur und die Funktion des Gehirns aus. Die Durchblutung und Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen verbessert sich durch Ausdauertraining. Die Neubildung und Verknüpfung von Nervenzellen wird unterstützt. Koordinations- training fördert folgende Fähigkeiten: Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht, Anpassung, Differenzierung. Doppelaufgaben geben mehr Sicherheit im Alltagsleben. Sich sicher im Straßenverkehr bewegen, schnell Entscheidungen treffen, räumliche Orientierung - das sind nur einige Beispiele, bei denen im Alltag das Gehirn komplex gefordert ist.

Wer sich regelmäßig bewegt, kann im Alter genauso selbstständig sein wie in früheren Lebensphasen. Zusätzlich beugt Bewegung demenziellen Erkrankungen vor.

Gehirntraining in der sportpraktischen Übungsstunde

Zwei Partner stehen sich gegenüber. Einer von Beiden sagt die Zahl 1, der Andere sagt 2, der Erste sagt 3, der Andere wieder 1. Nun wird die Zahl 1 durch eine vorher vereinbarte Bewegung ersetzt, z.B. Klatschen; statt der 1 wird nur noch in die Hände geklatscht. Klappt das gut, wird auch die Zahl 2 durch eine Bewegung ersetzt, z.B. eine kleine Kniebeuge und schließlich auch noch die 3, z.B. Arme hoch. Die Zählreihenfolge wird nur noch durch Bewegungen gemacht.

Zwei Partner werfen sich gegenseitig Sandsäckchen in verschiedenen Farben zu. Kommt das blaue Säckchen, sagt der Fänger eine Obstsorte, kommt das rote Säckchen, sagt der Fänger eine Gemüsesorte.

Diese und ähnliche Übungsbeispiele eignen sich bestens zum Aufwärmen für eine Übungseinheit im Gesundheitssport und im Seniorensport. Sie fördern die Kommunikation und das Zusammenspiel von Sinneswahrnehmung und Reaktion. Aufgrund des geringen Platz- und Materialbedarfes lassen sie sich auch in einem einfach ausgestatteten Raum gut anwenden.

Durchweg positive Erfahrungen mit solchen Übungsbeispielen haben Birgit Bartels, Beatrix Rinkart und Marliese Wissenbach in ihren Sportgruppen in diesem Jahr gemacht.

Fazit und Ausblick

In unserer DjK sind etliche gut ausgebildete lizenzierte Übungsleiterinnen und Trainer tätig. Sie tragen die neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnisse und moderne Fitnesstrends in die Sportpraxis hinein. Die Übungsleiteraus- bildung und jährliche Fortbildungen bezahlt der Verein gerne und die Broschüren mit den Angeboten der Sportverbände werden an den Sitzungen ausgeteilt.

Bei unserem Verein, der seit 1969 eine Frauenabteilung hat, haben sich die Angebote im Bereich „allgemeiner Präventionssport“ in den letzten Jahren stärker differenziert. Dazu zählen Pilates, Rückenfitness, Aroha und Wirbelsäulengymnastik; diese Angebote sind auch für Menschen ab 60 Jahren eine optimale Chance, bewegt jung zu bleiben. Wir als DjK stellen uns mit diesen Angeboten der Herausforderung des hohen Anteiles an Mitgliedern über 60, die noch lange aktiv an Vereinsangeboten teilnehmen wollen.

Beatrix Rinkart, Übungsleiterin der DJK Flörsheim, Frauenwartin im DV

Kinderturnen vom Krabbelalter bis zum Schulanfang

Bewegungsförderung von Anfang an.

In den beiden Gruppen Eltern-Kind-Turnen können Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen machen, sobald sie stehen können.

Dafür eignen sich am besten mehrere motivierende Gerätestationen, die über die ganze Sporthalle verteilt, aufgebaut sind. Die Kinder probieren sich an den Stationen aus und entwickeln elementare Bewegungsfertigkeiten wie Klettern, Laufen, Hüpfen und Rollen. Die Stunden beginnen und enden mit einem Kreisspiel als Gruppenerlebnis.



In den drei Gruppen Purzelturnen turnen die Vorschulkinder ohne Begleitung, sie werden gebracht und geholt.

In diesen Turnstunden geht es um die Schulung der Koordination im umfassenden Sinn: Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, und Rhythmusgefühl gehören genauso dazu wie die Bewegungsfertigkeiten Werfen, Fangen, Balancieren, Springen, Laufen und Schwingen. Die Stunden beginnen mit einem Laufspiel zur Ausdauerschulung und zum Kennenlernen von Spielregeln.

Mehrere Bewegungsstationen wecken die Neugier und vermeiden langes Anstehen an einem Turngerät. Vielseitige Bewegungserfahrungen und Bewegungsfreude stehen in diesen Gruppen im Vordergrund, um den Kindern ein positives Körperbild zu vermitteln.

Im Sommer hat der Verein regenbogenfarbige Bälle gekauft und diese wurden von allen Kindern dieser Gruppen begeistert genutzt. Sie haben hervorragende Eigenschaften zum Prellen, Werfen und Fangen.



Die Übungsleiterinnen Regina Kahlau, Brigitte und Rita Schader und Beatrix Rinkart wünschen den Kindern, ihren Eltern und Großeltern ruhige Feiertage und einen gesunden Jahresanfang.

Showturnen

Mit Doppelsieg in die Sommerpause

Beim Dance-Pokalturnier am 02.07. in Geinsheim konnten die Showturngruppen Pamoja und Mapindus ihr erfolgreiches Halbjahr mit weiteren Siegen abschließen. Bei diesem großen und gut organisierten Showwettkampf gingen insgesamt 57 Gruppen an den Start. Doch keine Gruppe konnte den Flörsheimer Turnerinnen den Sieg streitig machen.

In der Kategorie Dance Experience Show überzeugte Pamoja in der Altersklasse Kinder. Die kleinen Bienchen stellten mit ihrem Stück „Die Blumenwiese“ die Konkurrenz in den Schatten und gewannen souverän den ersten Platz. Aber auch in der Altersklasse Jugend konnte Mapindus mit „Planet Rock“ die anderen Gruppen auf die Plätze verweisen. Unsere orangen Außerirdischen und Prof. Wirrwarr durften verdient das Siegerpodest erklimmen und den zweiten Pokal nach Flörsheim holen. Damit konnten die Showturnmädel nach einem erfolgreichen Frühjahr mit guten Platzierungen bei den Hessenmeisterschaften und den Qualifikationen für die Deutschen Meisterschaften in die verdienten Sommerferien starten.

Mapindus und Pamoja bei der Jubiläumsshow in Hofgeismar

Schon seit vielen Jahren sind die Flörsheimer Showgruppen auf den Showbühnen in Hessen und Deutschland unterwegs, angefangen mit Sijabula und „Crime Time“, über Mapindus mit „Plitsch Platsch Sommerspaß“ hin zu Pamoja und „Die Blumenwiese“. Dabei treffen wir immer wieder auf die Showturngruppe expression der TSG Hofgeismar. Aus der anfänglichen Konkurrenzsituation ist schnell eine tiefe Freundschaft entstanden und die Gruppen freuen sich jedes Jahr erneut auf das Wiedersehen.

In diesem Jahr feierte expression ihr 10jähriges Jubiläum mit einer großen Jubiläumsshow, in der sie all ihre Wettkampfchoreographien in eine unterhaltsame Geschichte eingebettet haben... und mit dabei unsere Flörsheimer Mädels. Auf der bunten Blumenwiese freudeten sich unsere Bienchen schnell mit den kleinen Kätzchen von expression an. Und die Außerirdischen von Planet Rock konnten gemeinsam mit Prof. Wirrwarr die Piraten vom bösen Nebel befreien. Vor ausverkaufter Halle konnten so unsere Turnerinnen das Publikum begeistern. Wir gratulieren expression und ihren Trainerinnen Uta und Kim Otter und freuen uns auf das nächste Wiedersehen.



Mapindus beim Bundesfinale „Rendezvous der Besten“

Im beeindruckenden Ambiente der Holstenhallen in Neumünster fanden am Wochenende des 25. bis 27. November die deutschen Meisterschaften 2016 des Showwettkampfs „Rendezvous der Besten“ statt. Wie der Name schon sagt, treffen sich hier die besten Showgruppen Deutschlands und präsentieren ihre Vorführungen einer fachkundigen Jury. Und mit dabei unsere Showgruppe Mapindus, die sich beim hessischen Landesentscheid im April souverän für das Bundesfinale qualifiziert hatte.

Los ging es bereits am Freitagmittag. Mit Sack und Pack machte sich die Flörsheimer Delegation auf und erreichte schließlich nach 9 Stunden Busfahrt Neumünster im hohen Norden Deutschlands. Nach dem herzlichen Empfang der „Roten Hosen“, dem ausrichtenden Verein des diesjährigen Finales, machten wir es uns zunächst in unserer Schulunterkunft bequem. Und wie man am besten über 20 Personen, Luftmatratzen und Koffer in einem kleinen Klassenzimmer unterbekommt, darin haben wir als erprobte Turnfestteilnehmer schon viel Erfahrung.



Nach einer kurzen Nacht stand dann endlich der Wettkampftag an. Und das ist immer ein langer und anstrengender Tag: 6 Uhr Aufstehen, Frühstück und Packen, 7.30 Uhr Abfahrt zur Halle, Anmeldung, Umziehen, 9 Uhr Stellprobe, 9.30 Uhr Einmarsch aller Gruppen, danach schnell Schminken und Haare machen, Einturnen... und endlich um 12 Uhr der Auftritt. Mapindus zeigte mit Planet Rock eine tolle Show und konnte mit der Geschichte um Prof. Wirrwarr sowohl das Publikum als auch die Jury begeistern.





Nach getaner Arbeit konnten sich die Mapindus Mädels dann entspannt die restlichen Gruppen anschauen. Insgesamt haben 41 Gruppen eine breite Mischung aus Turnen, Tanz, Rope Skipping und Gerätturnen gezeigt. Mit zum Teil aufwendigen Geräten, Livemusik oder meterhohen Wurfsaltos bekam das Publikum eine atemberaubende Show zu sehen. Zwischen all diesen renommierten Erwachsenen- und Jugendgruppen konnte sich Mapindus als eine der jüngsten Gruppen durchaus behaupten. Mit einer sehr guten Bewertung verpasste Mapindus nur knapp das Abendfinale der besten Gruppen. Nach einem langen Wettkampftag und einer Busrückreise mit der ersehnten Einkehr im Fastfood Restaurant haben alle Flörsheimer Showturnerinnen am Sonntagabend müde aber zufrieden wieder die Heimat erreicht.

Tina Beutel

Langstreckenlauf & Triathlon

Langstreckenlauf

Sehr fleißig waren in den zurückliegenden Wochen wieder Irina und Marcus Haub sowie Jürgen Hamann. Beim **Offenbacher Mainuferlauf** über 10 km war Irina erneut schnellste Frau im Feld und finishte in 39:49 Min. zum wiederholten Male unter 40 Min. Ehemann Marcus erreichte mit 43:36 Min. Rang 8 in der M50. Beim **Hugenottenlauf in Neu-Isenburg** über ebenfalls 10 km lautete die Zielzeit bei widrigen Bedingungen mit Regen und Wind „nur“ 50:48 Min. (23. M50). Irina erreichte das Ziel in 41:33 Min. und gewann nicht nur die Altersklassenwertung W35, sondern auch wichtige Punkte im Wettbewerb des Main-Lauf-Cups. Ihre Führung bei der Damenwertung konnte sie so behaupten und hat beste Chancen, durch ein gutes Ergebnis im letzten Rennen die Gesamtwertung zu gewinnen. Daumen drücken!

Jürgen Hamann konzentrierte sich dagegen mehr auf die längeren Distanzen. Beim **Hugenottenlauf** ging er über die Halbmarathondistanz an den Start, welche er in 1:55 Std. finishte (15. M60). Beim anspruchsvollen **Altköniglauf in Kronberg** im Hochtaunus über 20 Kilometer und einige Höhenmeter überquerte er nach 1:48 Std. die Ziellinie und erreichte Rang 6 in

der M60. Noch einen drauf setzte Jürgen beim **Amsterdam Marathon**. Über 42,2 km entlang an den holländischen Grachten kam Jürgen nach 3:56 Std. deutlich unter vier Stunden ins Ziel im Olympiastadion. Dabei ließ er gute 7.000 langsamere Läufer und Läuferinnen hinter sich und war doch „nur“ 73. in der M60.

Beim **Frankfurt Marathon** hatten wir in diesem Jahr nur zwei Teilnehmer am Start. In diesem Jahr unternahm Markus Dollt einen erneuten Anlauf, die magische „3-Stunden“-Marke zu unterbieten. Bis zur Halbzeit lief alles nach Plan und mit einer Zwischenzeit von 1:29 Std. lag Markus voll im Plan. Auf der zweiten Hälfte ließ sich das Tempo dann allerdings nicht mehr halten. Markus kämpfte dennoch und lief den Marathon – trotz verpasstem Zeitziel – in 3:15 Std. mit erhobenem Haupt zu Ende. Unser zweiter Starter, Sven Heß, musste den Marathon leider frühzeitig abbrechen.

Triathlon

Zum Ausklang der Triathlonsaison wagte sich Markus Dollt noch einmal an die Langdistanz – neudeutsch „Ironman“ genannt. Bei der **Almere Challenge in Holland** benötigte er für die 3,8 km Schwimmen (inklusive Wechselzeit) 1:11 Std. Nach dem Wechsel auf's Rad musste Markus zum Teil gegen böigen Wind ankämpfen, umso höher ist die Radzeit von 5:22 Std. für 180 km (= Schnitt von 33,54 km/h). Folge waren jedoch böse Rückenschmerzen aufgrund der ungewohnten Radposition. Aufgeben kam für Markus aber nicht in Frage und auch wenn es mal nicht so läuft – ein Ironman beißt sich eben durch. Nach 3:55 Std erreichte er dann das Ziel und finishte in sehr respektablen 10:39 Std.

Duathlon

Mit dem Herbst hören die Schwimmwettbewerbe in Deutschland auf – so bleiben nur noch Radfahren und Laufen, so dass es eben einen Duathlon gibt. Beim **Hugenottenduathlon in Neu-Isenburg** war das Ehepaar Wanka am Start über 4,5 km Laufen, anschließend 20 km Radfahren und zum Abschluss nochmals 4 km Laufen. Michael Wanka finishte den Wettbewerb als 13. der gut besetzten Altersklasse M50 in 1:25 Std. Ehefrau Stefanie war nicht viel langsamer – ihre 1:36 Std. bedeuteten Rang 7 in der W50.

Für die etwas kürzere Strecke (2,5 km / 15 km / 2,5 km) beim **Nikolaus-Duathlon in Frankfurt** hatte sich Michael damit aber gut vorbereitet. Im Rahmen des Wettbewerbs trugen wir unsere interne Vereinsmeisterschaft „Duathlon“ aus. Und gestählt ging Michael gegenüber seinen Vereinskongurrenten als Sieger hervor. Als schnellster Läufer und Radfahrer wurde er Vereinsmeister und in 53:53 Min. auch 2. in der M50. Marcus Haub folgte als 5. M50 in 56:22 Min. Dritter Flörsheimer war Jürgen Hamann, der in 1:00:15 Std. Platz 2 in der M60 erreichte. Undankbarer Vierter unserer Vereinsmeisterschaft wurde Josef Stübing in 1:22:29 Std. (5. M60).



Der eisigen Kälte trotzten unsere Athleten – auf dem vereinsinternen Podium: Marcus Haub, Jürgen Hamann und Michael Wanka

Randnotizen

- Unser diesjähriger **Teamausflug** führte uns an die Mosel. Die Teilnehmer (Steffi, Irina, Bjarne, Lukas, Boris, Marcus, Marianne und Josef) starteten mit einer Kurzbesichtigung in Bernkastel-Kues und danach zu einem gemütlich Abendessen in einer Vinothek in Graach. Weiter ging es dann nach Trier zur Nero-Ausstellung, die sehr gut besucht war. Nach einer kurzen Stippvisite durch Trier und einem kleinen Imbiss trafen wir uns am

Abend in einer Vinothek in Platten zu einem gemütlichen Essen. Höhepunkt war die Schiffstour auf der Mosel. Das Schiff war eine Nachbildung eines römischen Weinschiffes nach dem Vorbild einer Abbildung auf dem Grabstein eines römischen Weinhändlers, den man bei Neumagen-Dhron bei Ausgrabungen fand.

Da unsere Frauen leider nicht bereit waren zu rudern, musste der Antrieb mit Dieselmotoren erfolgen. Die Fahrt war nicht nur sehr schön (an der Mosel-Lorelei vorbei), sondern auch sehr informativ. Natürlich gab es auch an Bord Wein zu verkosten . . . allerdings wäre wegen der doch sehr frischen Brise ein Kessel mit Glühwein besser gewesen. Nach der Moselfahrt wärmten wir uns in einer sehr schönen rustikalen Vinothek bei einem letzten Glas und Flammkuchen auf, bevor wir wieder Richtung Heimat fuhren.

- Für den 10.12.2016 war unsere diesjährige **Winterwanderung** terminiert. Im Nachbarland Rheinland-Pfalz führte uns Familie Kaisinger auf einer gut 2stündigen Wanderung zur ehemaligen Reichsburg Landskrone. Einen Glühwein konnten wir dann auf dem winterlichen Weihnachtsmarkt in Oppenheim zu uns nehmen und den Appetit anregen. Denn zum Abschluss kehrten wir in einen Gutsausschank ein, um uns äußerlich und auch innerlich aufzuwärmen.
- Unsere **Läuferkameradschaft** wird auch über große Entfernungen und auch über lange Zeit hinweg gepflegt. Das Ehepaar Steve und Annette Pierce war in den 90er Jahren Teil unserer Abteilung. Beide waren sehr schnelle Läufer – Annette hält bis heute den Streckenrekord beim Mainuferlauf in Seligenstadt. Bereits vor Jahren sind sie wieder in ihre Heimat, die USA, zurückgekehrt. Teamkollege Volker Sittig hat das Ehepaar Pierce nun im Oktober auf ihrer Farm in Kansas besucht. Dabei wurde in Erinnerungen an die gemeinsamen Läufe und Erfolge geschwelgt und es ist toll, das unsere Kameraden – seien sie auch noch so weit entfernt – niemals in Vergessenheit geraten.

Vorschau

- An Silvester stehen zwei interessante Volksläufe auf dem Programm. In Frankfurt kann beim **Spiridon Silvesterlauf** Irina Haub die Gesamtwertung des Main-Lauf-Cups gewinnen. In unserer unmittelbaren Nachbarschaft werden wir beim **Weilbacher Silvesterlauf** vertreten sein.
- Anfang Januar beginnt dann wieder das neue Wettkampfsjahr mit dem letzten Wertungs- lauf der **Lindenseelaufserie in Rüsselsheim** sowie den Vorbereitungsläufen bei den **Winterlaufserien in Mörfelden und Lorsbach**.
- Erster Härtetest für uns ist wieder die alljährliche und winterliche **Marathonstaffel in Mörfelden** am 22.01.2017. Auch im neuen Jahr wollen wir erneut mindestens zwei Mannschaften an den Start bringen.



Wir wünschen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit

Joachim Sittig

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 – Nächstes Treffen: Freitag, XX. Januar 2017, 19:00 Uhr im Vereinsheim der DJK Flörsheim. Gäste sind herzlich eingeladen und willkommen!

Weitere Infos (ausführliche Wettkampfbereichte, Bilder, Trainingszeiten, Termine, usw.)

finden Sie auch unter **Facebook / DJK Flörsheim Triathlon und Langstreckenlauf**

Ausbildungsangebote des DJK Diözesanverbandes Limburg

Skifreizeit:

Vom 8. Bis 15. April bietet der DJK Diözesanverband eine Familien Skifreizeit an. Ort: Vorderlanersbach Tuxertal (Zillertal) Österreich https://djk-dv-limburg.bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/djk-dv-limburg.bistum-limburg.de/downloads/2017/Skifreizeit_2017_klein.pdf

Jugendwochenende „All-Inclusive“:

Die Teilnehmer/innen sollten zwischen 8 und 13 Jahre alt sein. Anmeldefrist bis zum 30.04.2017 Der Teilnehmerbeitrag für Unterbringung und Verpflegung beträgt: 25,-€ Termin: 5.-7. Mai 2017 Ort: Westernohe/WW (dpsg Bundeszentrum) https://djk-dv-limburg.bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/djk-dv-limburg.bistum-limburg.de/downloads/2017/Kinder-Wochenende_2017_klein.pdf

Jugendwochenende „Just try it“

Die Teilnehmer/innen sollten zwischen 14 und 18 Jahre alt sein. Anmeldefrist bis zum 30.06.2017 Der Teilnehmerbeitrag für Unterbringung und Verpflegung beträgt: 25,-€ Termin: 25.-27. August 2017 Ort: Westernohe/WW (dpsg Bundeszentrum) https://djk-dv-limburg.bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/djk-dv-limburg.bistum-limburg.de/downloads/2017/Jugendaktions-Wochenende_2017_klein.pdf

Sportexerziten:

Einkehr, Bewegung und Entspannung...

Sportexerziten vom 14.09.-20.09.2017 in Benediktbeuern / Bayern. Teilnehmerbeitrag (Vollverpflegung) 520,-€ (Einzelzimmer), 470,-€ (Doppelzimmer) https://djk-dv-limburg.bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/djk-dv-limburg.bistum-limburg.de/downloads/2017/Sportexerziten_2017_klein.pdf

Ausbildungsangebote:

DJK-Übungsleiter - C-Lizenz „Breitensport Termine im September und Oktober 2017

DJK-Übungsleiter - B-Lizenz „Sport in der Prävention“ Termine im Juni 2018

DJK-Übungsleiterfortbildungen zum Thema Spiritueller DJK-Nordic Walking Instructor „Walking to heaven“ im Juni 2017

DJK-Vereinsmanager - C-Lizenz ab Oktober 2018

DJK-Wander- und Familientag am 18.06.2017

Am 18. Juni 2017 findet bei der DJK Concordia Freigericht Neuses der 38. DJK Wandertag des DJK Landesverbandes Hessen statt. https://djk-dv-limburg.bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/djk-dv-limburg.bistum-limburg.de/downloads/2017/Wandertag_am_18-Juni-2017_klein.pdf

Wer Interesse an einer der Angebote hat kann nähere Information über die E-Mail Adresse post@djk-floersheim bekommen