



Inhalt

Vorwort des Vorstandes	2
DJK Flörsheim (Fußball) – Senioren	3
Langstreckenlauf & Triathlon	4
Sportlerehrung 2019	7
Ein neuer Hingucker am Clubhaus	8
Die Mitgliederverwaltung geht in andere Hände	9

Seite

Vorwort des Vorstandes

Liebe Vereinsmitglieder !

Der Kalender lügt nicht. Wir befinden uns schon wieder in der finalen Phase vor den Weihnachtsfeiertagen und dem Jahreswechsel.

Es war ein Jahr mit vielen Höhen und Tiefen. Wichtige Funktionsträger sind nach langer ehrenamtlicher Tätigkeit ausgeschieden und hinterlassen zunächst mal eine große Lücke.

Wir blicken aber voller Dankbarkeit auf diese Lebensleistung zurück, weil sich Personen wie Klaus Schäfer, Karl Heinz Platt und Alois Platt so lange selbstlos für unseren Verein eingesetzt haben. Auch die Bereitschaft weiterhin den Verein mit Rat und Tat zu unterstützen zeugt von einer vorbildlichen und solidarischen Einstellung.

Sportlich gesehen überwiegen die positiven Ergebnisse. Mapindus wurde bei dem "Rendezvous der Besten" Hessenmeister und bei den "TuJu Stars" Vize-Hessenmeister. Leider nimmt die erfolgreiche Trainerin Tina Beutel nach 20 Jahren Übungsleitertätigkeit zunächst mal eine Auszeit.

Aber auch bei den Leichtathleten konnte über 10000m auf der Bahn eine Hessenmeisterschaft durch Irina Haub errungen werden.

Kreisrekorde konnten über 10 km und Marathon von Irina Haub und im Mehrfachsprung von Nicolas Hinse erzielt werden.

Ein neues Team mit der Sportart Aikido konnten wir ab Mai 2019 bei uns im Verein begrüßen. Damit erweitert sich unser Sportangebot.

Bei den Fußball-Senioren soll in der Rückrunde ab März 2020 der personelle Engpass weitgehend behoben sein.

Bei den Jugendmannschaften besteht kein Grund zur Sorge.

Die gute Arbeit von Karsten Richter und seiner Übungsleiter wirkt sich sehr positiv auf das Leistungsniveau der Mannschaften aus.

Abstimmungsbedarf gibt es noch bei der Sanierung des Fußballplatzes mit der Stadt.

Erfreulich auch die Nachricht aus der Turnabteilung, dass die ausgeschiedenen Übungsleiter mit Nachwuchskräften besetzt werden konnten.

Unser tolles Hausmeisterteam hat mit weiteren freiwilligen Helfern den Eingangsbereich und die angrenzende Hoffläche neu gestaltet.

Wir bedanken uns für die vielseitige Unterstützung in dem zu Ende gehenden Jahr. Dies gibt uns auch Kraft und Zuversicht für die kommenden Herausforderungen im Jahr 2020.

Die DJK wünscht allen Mitgliedern, Trainern, Übungsleitern, Abteilungsleitern, Betreuern, Helfern, Vorstandskollegen, Sponsoren und Freunden nebst Angehörigen frohe und besinnliche Weihnachten und viel Glück, Erfolg und Gesundheit für 2020.

Das Vorstandsteam

Josef Stübing



DJK Flörsheim (Fußball) – Senioren

Neue Mannschaft

Der Aufbau einer neuen Mannschaft gestaltet sich schwerer als geglaubt. Bis heute blieb der Erfolg aus. Lediglich dreimal wurde remis gespielt, was in der Tabelle der A-Liga MTK den letzten Platz ergibt.

Der Trainer, Turan Kaymakci, der das neue Team formen sollte, hat sich nach dem Heimspiel (Sonntag, 20.10.2019) gegen TUS Hornau 2 nicht mehr in der Lages gesehen die Mannschaft weiter zu trainieren und hat seinen Posten zur Verfügung gestellt.

Sein Nachfolger, Cemal Aktas, hat seit dem 22.10.2019 das Amt als Trainer der Senioren Mannschaft übernommen. Mit ihm und neuen Spielern soll der Erfolg in 2020 wieder zurückkehren.

Hans-Dieter Quinkler (Sportl. Leiter – Fußball DJK Flörsheim Senioren)

Langstreckenlauf & Triathlon

Ende der Triathlon-Saison

Andreas Philipp beendet mit seiner erfolgreichen Teilnahme bei den Africa Kontinental Championships im südafrikanischen Port Elizabeth die Triathlon-Saison. Auf der Langdistanz (3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen) finishte er mit 10:51 Stunden und belegte in seiner Altersklasse M50-54 den 36. Rang. Mit seinem 12. Beendeten Ironman-Triathlon qualifizierte er sich vor allem für das weltberühmte Ironman-Rennen auf Hawaii.

Herbstsaison und Winterläufe



Für die Läufer stehen nach dem Hitzesommer die Herbstläufe an: Beim 15. Hochheimer Weinbergslauf über 12,4 km waren Volker Sittig (links) und Andreas Philipp (rechts) am Start. Andreas und Volker belegten jeweils den 4. Platz in ihren Altersklassen. (Andreas 54:00 Minuten, Volker 58:21 Min.) Volker ist seit diesem Jahr auch im Organisationsteam des Weinbergslaufs engagiert und wird ab 2020 für die Strecke verantwortlich sein.



Am gleichen Tag vertraten Markus Dollt und unser Neuzugang Benjamin Madsack unser Team beim Wuzzelauf in Bad Soden-Altenhain. Dabei gewann Markus in der Altersklasse M35 mit einer Zeit von 1:34:03 Stunden vor Benjamin, der in der M35 mit 1:36:45 Stunden den 6. Platz belegte.

Beide waren auch beim Gickellauf in Engenhahn wieder am Start. Hier ging es wieder über die Halbmarathon-Distanz. Dieses Mal erreichten Sie als 3. (Markus, 1:36:13 Std.) und 4. (Benjamin, 1:39:54 Std.) ihrer Altersklasse das Ziel.

Wieder durch die Taunusberge ging es beim Altköniglauf in Kronberg. Auf der 20 km-Distanz erreichte Markus Dollt in 1:25:53 Std. als 7. seiner Altersklasse und Benjamin Madsack als 9. in 1:31:13 Std. das Ziel. Volker Sittig belegte mit 1:39:53 Std. den 4. Platz der M45.

Mit den Taunusläufen nahmen Markus Dollt und Benjamin Madsack auch bei der Taunus-Challenge-Serienwertung teil. Hier verpasste Markus über eine Gesamtlänge von 62 Kilometer den Gesamtsieg nur knapp um 46 Sekunden und wurde 2. in der Altersklasse M35. Benjamin belegte den 6. Platz in der Gesamtwertung.

Bei der diesjährigen Ausgabe des Wildsächser Wald- und Weiherlaufs konnte Andreas Philipp mit 46:50 Min. einen Altersklassensieg in der M50 über die 10 km-Strecke erringen. Volker platzierte sich mit einer Zielzeit von 49:05 Min. in der AK M45 auf Rang 2.

Lange Tradition hat die Rüsselsheimer Winterlaufserie mit drei Läufen über 10, 15 und nochmals 10 Kilometer. Beim ersten Lauf war wieder Markus Dollt erfolgreich und belegte den 2.

Platz in der M35 mit 40:34 Minuten. Sven Heß erreichte mit 47:43 Min. Platz 5 in der AK M60 und ein Altersklassensieg in der M75 ging an Engelbert Kohl mit 59:12 Minuten.

Beim Marathon in Frankfurt waren wiederum die Herren am Start. Markus Dollt, Andreas Philipp und Benjamin Madsack vertraten die DJK beim Traditionsrennen in Frankfurt. Im direkten Duell Markus gegen Andreas hatte Markus die Nase vorn. Er hatte den Plan, den Marathon unter 3 Stunden abzuschließen, aber er konnte die nötigen Zwischenzeiten nicht bis zum Schluss durchhalten. Trotzdem kann sich die Zeit von 3:13:01 Std. sehen lassen. Andreas, der alleine in diesem Jahr schon dreimal auf der Triathlon-Langdistanz den Marathon lief, absolvierte seinen Marathon souverän in 3:23:31 Std. Benjamin belohnte sich mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 3:35:00 Std.

Zuletzt stand der zweite Lauf der Rüsselsheimer Winterlaufserie über 15 km an. Für Sven Heß war es der erste Lauf nach einer Pause, während Volker gut vorbereitet an den Start ging. Nach einem vorsichtigen Start kämpfte sich Sven an Volker heran und ab Kilometer 4 liefen die beiden gemeinsam Seite an Seite bis zum letzten Kilometer. Hier konnte Volker noch einmal etwas beschleunigen, während Sven abreißen lassen musste. So erreichten Volker nach 1:10:15 Std. (9. M45) und Sven nach 1:10:47 Std. (6. M60) das Ziel. Erfolgreicher in der Altersklasse war Engelbert Kohl, der als 2. der M75 nach 1:27:58 Std. das Ziel passierte. Unser geistlicher Beirat und Hauptorganisator des Flörsheimer Lebenslaufs, Michael Frost, unterbot seine Zielzeit um 4 Sekunden mit 1:29:56 Std. und belegte den 26. Platz in der M50.

Irinas Rekordlauf



Während sich die Herren auf den regionalen Volksläufen verausgabten, bereitete sich unsere schnellste Läuferin Irina Haub auf Ihren Saisonhöhepunkt, den Marathon in München vor. Kurz vor dem Marathon stand für sie ein 10,3 km langer Wettkampf in Großauheim an. Nur 13 Sekunden hinter dem ersten Mann errang sie nach 38:25 Min. einen überlegenen Gesamtsieg in der Frauenwertung.

Fast ein Jahr hat Irina konsequent auf Ihr Jahresziel hingearbeitet: Einen Marathon unter 3 Stunden – Eine Marke, die nur wenige männliche Läufer der DJK je unterbieten konnten. Unter ihrem Trainer und Ehemann Marcus Haub trainierte sie fast täglich nach dem auf sie abgestimmten Trainingsplan. Als Rennstrecke wurde der Marathon in München ausgesucht. So konsequent wie sie trainierte, so gleichmäßig absolvierte sie auch ihr Rennen. Mit konstanten Zeiten und fast exakt gleich langen Halbmarathonabschnitten unterbot sie ihre Zielzeit mit **2:59:01 Std.** sogar mit einem deutlichen Puffer. Mit dieser hervorragenden Zeit gewann sie nicht nur ihre Altersklasse, sondern stellte damit auch einen neuen Damen-Marathon-Rekord im Main-Taunus-Kreis auf.

Bei unserem letzten Treffen berichteten Marcus und Irina ausführlich und unterhaltsam über die Erstellung und Abarbeitung ihres individuellen Trainingsplans, den Erfahrungen mit dem harten, täglichen Training und den Aufbauwettkämpfen. Die daraus abgeleiteten Empfehlungen waren für die Anwesenden so interessant, dass sie Marcus baten, ihnen doch auch

einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. In diesem Zusammenhang wird Marcus auch ein wöchentliches Training auf der Laufbahn anbieten und freut sich über jeden Teilnehmer. Wer hier Interesse hat, kann sich direkt an Marcus oder Irina wenden.

Ausblick

In der dunklen und kalten Jahreszeit arbeiten die Langstreckenläufer an ihrer Grundlagenausdauer. Und da niemand gerne alleine in der Dunkelheit lange Strecken läuft, wurden die Winterlaufserien erfunden. Unsere schönste ist sicher die bergige Strecke in Lorsbach, aber auch in Mörfelden und Jügesheim wird am Wochenende traditionell lang gelaufen. Unsere Highlights im Winter sind der Silvesterlauf in Weilbach, der Frühlingslauf in Groß-Gerau, der dritte Lauf der Lindenseelaufserie in Rüsselsheim und natürlich die Marathon-Staffel in Mörfelden, wo wir wieder mit mindestens zwei Mannschaften antreten wollen.

Läuft bei Benjamin...

Mit Freude und Stolz berichten wir über die Geburt seines zweiten Kinds Jonas am 3.11.2019. Herzlichen Glückwunsch und alles Gute für Familie Madsack!

Wer Interesse am Laufen oder Triathlon hat, ist gerne zu unseren regelmäßigen Teamtreffen im Vereinsheim an der Opelbrücke eingeladen.

Nächster Termin: Freitag, 17. Januar 2020 ab 19:00 Uhr im Vereinsheim. Gäste sind herzlich willkommen! Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Volker Sittig

Sportlerehrung 2019

Auch in diesem Jahr konnten wieder zahlreiche sportliche Erfolge ausgezeichnet werden. Ein seit Jahren hervorragendes sportliches Aushängeschild ist unsere Showturngruppe Mapindus. Sie konnten wieder mit sehr guten Ergebnissen überzeugen:

1. Platz Hessenmeisterschaft " Rendezvous der Besten " 2019 und Teilnahme am Bundesfinale.

2. Platz Hessenmeisterschaft " TuJu - Stars " 2019 und Teilnahme am Bundesfinale.

Der emotionale Höhepunkt war sicherlich die Teilnahme an der Weltgymnaestrada in Dornbirn. Trainerin der Gruppe war Tina Beutel die sich nach 20 jähriger Übungsleitertätigkeit eine Pause verordnet hat. Aber auch viele Helferinnen und Unterstützer haben zum Erfolg beigetragen.

Natürlich hat auch unsere Leichtathletik - Jugend mal wieder erfolgreich bei vielen Wettkämpfen und Kreismeisterschaften abgeschnitten. Leider fehlen auf dem Bild noch einige Leistungsträger wegen Terminüberschneidung mit einer wichtigen Sportveranstaltung. Neben vielen Kreismeistertiteln konnte unser Nachwuchsathlet Nicolas Hinse einen neuen Kreisrekord beim Mehrfachsprung in seiner Altersklasse erzielen. Natürlich wären viele dieser Erfolge ohne unser erfolgreiches Trainerteam Olaf Wagner, Beate Sondermann, Franziska Sondermann und Dominic Heuser nicht möglich.

Aber auch unsere Langstreckenläufer und Triathleten boten überzeugende und teilweise auch überregionale Spitzenleistungen. Irina Haub konnte erstmals für die DJK als Gesamtsiegerin im 10000m – Lauf die Hessenmeisterschaft für sich entscheiden. Auch verbesserte sie nun schon zum 2. Mal den Kreisrekord über 10 km im Straßenlauf.

Aber auch unser Neuzugang Andreas Philipp konnte gleich mit einer dreifachen Teilnahme an einem Ironman Südafrika, Frankfurt und Frankreich überzeugen.

Josef Stübing



Bild: Alois Platt

Ein neuer Hingucker am Clubhaus



Herzlichen Dank an den Künstler Franz Eberwein, der mit diesem Kunstwerk unser Clubhaus deutlich aufgewertet hat.

Ich hoffe, dass sich viele von dem offensichtlich gut gelaunten und schwungvollen DJK-Adler beflügeln lassen.

Alois Platt

Die Mitgliederverwaltung geht in andere Hände

Nachdem ich die Mitgliederverwaltung übernommen hatte, standen einige Anstrengungen an. Zunächst wurde das Verwaltungsprogramm auf eine Onlineversion umgestellt. Das übernahm zu großen Teilen der alte Software-Hersteller. Leider war die Online-Software nicht für die Zusammenarbeit mit dem Steuerbüro geeignet. Kurzfristig wurde die Umstellung auf eine etablierte Onlinesoftware für Vereine beschlossen. Die Datenbankübernahme stellte sich als nicht so einfach heraus. Neben der maschinellen Übernahme gab es auch viel „Handarbeit“. Gemeinsame Anstrengungen von Kassen- und Mitgliederwart konnten die anfänglichen Probleme beseitigen und einen relativ guten Datenbestand herstellen. Nun, da die Mitgliederverwaltung wieder auf sicheren Füßen steht, werde ich mein Amt in andere Hände geben. Für die Zukunft wünsche ich dem Verein viele neue notwendige ehrenamtliche Helfer, die das Vereinsleben aufrechterhalten.

Zum 01.01.2020 wird dann unser Geschäftsführer Dominic Heuser die Aufgaben der Mitgliederverwaltung übernehmen.

Tino Ranisch

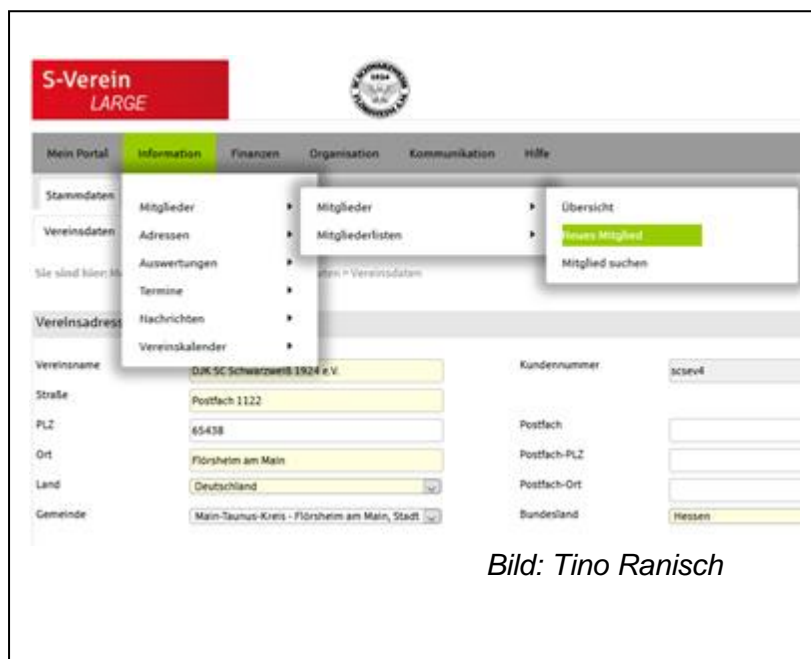


Bild: Tino Ranisch