



Turn- und Sportverein
1922 Eberstadt e.V.



25 Jahre LAUFTREFF 1985 - 2010

20. Eberstädter Dorflauf



8. Lauf für die Wertung
"NEW BALANCE SPORT-BAHNHOF CUP"

Samstag, 3. Juli 2010

Grußwort des Lauftreff-Leiters

„Lauf mit beim Lauftreff Eberstadt!“ so lautet das Motto unseres Lauftreffs. Im Jahre 2010 gilt es den 20. Dorflauf in Verbindung mit 25 Jahren Lauftreff zu feiern.

Als vor 25 Jahren eine handvoll Läuferinnen und Läufer federführend angeleitet von Christiane Pietsch auf die Idee kam, eine Lauftreff-Abteilung zu gründen, konnte keiner wissen, was sich daraus entwickelt. Viele Wettkampf- und Marathonläufe, unzählige Wald-, Feld- und Straßen-Trainingskilometer wurden seitdem absolviert.



Vor einigen Jahren beschlossen wir, eine Walking- und Nordic Walking-Gruppe ins Leben zu rufen, die Dank ihrer Übungsleiterin Margit Bender zu einer beachtlichen Anzahl von Mitgliedern angewachsen ist. Probieren Sie es einfach einmal aus. Was gibt es schöneres, als gemeinsam durch Wald und Flur zu laufen oder zu walken! Hierbei steht nicht der Wettkampf, sondern die Bewegung und Unterhaltung in der Gruppe im Vordergrund.

Selbst das Alter spielt bei uns keine Rolle: „Man bewegt sich nicht, weil man älter wird, sondern man wird älter, weil man sich nicht bewegt“. Es ist für jeden, der gerne läuft oder walkt, ein persönliches Laufangebot dabei. Dass durch das Laufen auch persönlich viele Freundschaften geschlossen wurden, soll hier nicht unerwähnt bleiben.

Die Verantwortlichen in der Abteilung und ich ganz persönlich würden uns sehr freuen, wenn auch zukünftig der Lauftreff die gleiche gute Resonanz findet wie bisher und weiterhin eine positive Entwicklung erfährt. Mein besonderer Dank gilt allen, die in den 25 Jahren ehrenamtlich in der Abteilungsleitung des Lauftreffs tätig waren sowie allen Helfern, die tatkräftig bei der Durchführung des Dorflaufes mitwirkten.

Ich wünsche allen am diesjährigen Jubiläumslauf teilnehmenden Sportlern den erhofften Erfolg, unser bekanntes „schönes Wetter“ und mögen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer von unserer bekannten, guten „Dorfstimmung“ anstecken lassen!

Grußwort der Nordic Walking-Leiterin

Zur Saisoneroöffnung am 26. April 2002 wurde „Nordic Walking“ als Freizeitsport mit in das Angebot des Lauftreffs aufgenommen. Fortan traf sich eine kleine Gruppe von Frauen zwei- bis dreimal wöchentlich zum Walken an den Mönchsteichen. Nordic Walking entwickelte sich seitdem zur Trendsportart und so war es auch nicht verwunderlich, dass sich unsere Gruppe kontinuierlich vergrößerte.



Um eine bessere Betreuung gewährleisten zu können, wurde innerhalb der Lauftreffabteilung eine eigenständige Gruppe „Nordic Walking“ etabliert. Am 6. März 2004 wurde ich auf einer Abteilungsversammlung zur Nordic Walking-Übungsleiterin gewählt und betreue nach einigen Lehrgängen seitdem erfolgreich eine starke Gruppe von derzeit 22 aktiven Walkerinnen. Wir, der Lauftreff und insbesondere die Nordic Walking-Truppe freuen uns auf jeden neuen Teilnehmer. Wir laufen in unterschiedlichen Anfänger- und Fortgeschrittenen Gruppen. Anfänger werden ganz gezielt an die Fortgeschrittenen-Gruppen herangeführt.

Die Vorteile des Nordic Walking sind vielseitig: Es ist sehr leicht und schnell erlernbar, entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist deshalb besonders für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen geeignet. Es löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich, ist das optimale Freizeittraining zur Gewichtsreduzierung, ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke (Verbrennung von mehr als 400 kcal/h statt ca. 280 kcal/h bei normalem Walking). Außerdem vermittelt es ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, steigert durch den aktiven Einsatz der Atmungshilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus und ist die wohl am besten geeignete Freizeit-Sportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

Ich wünsche dem Lauftreff Eberstadt alles Gute, dem Jubiläum im Jahr 2010 einen guten Verlauf und bedanke mich auch für die tatkräftige Unterstützung aus den Reihen der Walkerinnen.

Die Nordic Walking-Gruppe freut sich auf Ihre Teilnahme!

Margit Bender

25 Jahre Lauftreff im TuS Eberstadt - eine Erfolgsgeschichte

Die Zeit der Gründung

Turnen, Leichtathletik und Laufen wird in Eberstadt schon seit der Gründung des Turn- und Sportvereins im Jahre 1922 betrieben. In den 1960er Jahren wurde eine Idee aus Neuseeland über die USA in die ganze Welt verbreitet, die man „Jogging“ (trotten, rennen, Ausdauerlaufen) nannte. Diese Idee fand in den 1980er Jahren den Weg auch nach Eberstadt. Zuerst trafen sich Eberstädter Läuferinnen und Läufer noch nicht organisiert zum Laufen nach individueller Absprache. Auch wurde schon an Volksläufen in der Region teilgenommen.

Angeregt von den damaligen Läuferinnen und Läufern wurde die „Aktion Lauftreff“ 1985 ins Leben gerufen und bereichert seitdem das Sportgeschehen in Eberstadt als eigenständige Gruppe im Turn- und Sportverein. Ab April 1985 trafen sich Läuferinnen und Läufer dann organisiert als „Lauftreff Eberstadt“ wöchentlich zum „Waldlauf“ an den Mönchs- teichen im Klosterwald. Jeder war willkommen, ob Mitglied oder nicht Mitglied. Anfangs war die Beteiligung eher zurückhaltend. Schließlich konnte aber doch bereits im ersten Jahr eine stattliche Anzahl Läuferinnen und Läufer begeistert werden.

Der Spaß und die Freude am Laufen sowie die eigene Leistungsfähigkeit sorgen seitdem für ein gutes Wohlbefinden und sind ein guter Ausgleich zur Stressbewältigung. Laufen oder joggen steigert die Ausdauer, die physische Leistungsfähigkeit des Körpers und stärkt das Herz-Kreislauf-System, hat also die Auswirkungen von Ausdauer-training. Es wirkt unterstützend bei einer Diät, weil der Leistungs-umsatz gesteigert wird. Laufen steigert die Fitness und den Tagesbedarf an Kalorien, da man pro Stunde 700 - 800 kcal verbraucht.



**Karlheinz Gorr u. Horst Rumpf
1980 beim 30-Kilometer-Lauf in
Staufenberg.**

Im Frühjahr 1986 besuchten zwei Lauffreffmitglieder einen Lehrgang für Lauffreffleiter. Jetzt konnte erstmals eine qualifizierte Anfängerbetreuung angeboten werden. Im Sommer 1986 war die Lauffreffgruppe bereits auf 16 aktive Läuferinnen und Läufer im Alter von 20 bis 65 Jahren angewachsen. Die Kenntnisse der Lauffreffleiter wurden in der Folgezeit kontinuierlich erweitert und damit konnte die Laufqualität enorm gesteigert werden.

Die gute Betreuung und der Spaß zusammen zu joggen, brachten auch auswärtige Läuferinnen und Läufer aus Nachbargemeinden wie Gambach, Muschenheim, Holzheim, Münzenberg oder Lich zur Gruppe. Besonders auch Frauen fühlen sich von dieser Sportart angesprochen und stellen im Eberstädter Lauffreff einen starken Anteil.

Der Eberstädter Dorflauf



Der erste Start zum 10-Kilometer-Hauptlauf im Jahr 1991. Von den 100 gestarteten Läuferinnen und Läufern erreichten 97 das Ziel.

1991 wurde auf Anhieb mit viel Erfolg der „Eberstädter Dorflauf“ ins Leben gerufen, bei dem insgesamt 138 Läuferinnen, Läufer, Schülerinnen und Schüler aus nah und fern an den Start gingen.

Sieger des ersten Laufes wurde Herbert Moos vom SSC Hanau-Rodenbach in einer Zeit von 32:21 Minuten. Bei den Damen siegte die in heimischen Läuferkreisen bekannte Charlotte Silbermann vom ASC Licher Wald in 41:02 Minuten.



19 Schülerinnen und Schüler gingen beim ersten 1-Kilometer-Schülerlauf 1991 an den Start.

Trotz der warmen, schwülen Witterung und bei leichtem Nieselregen bei diesem ersten Dorflauf säumten zahlreiche Zuschauer die Laufstrecke und feuerten die Läufer kräftig an.

Neben dem 10-Kilometer-Hauptlauf, der über viereinhalb Runden durch Eberstadt führte und dem 5-Kilometer-Jedermannlauf über zweieinviertel Runden mit 17 Teilnehmern gab es auch einen 1-Kilometer-Schülerlauf. Sieger wurde Thorsten Mundi vom TSV Friedberg-Fauerbach in 3:06 Minuten vor Jean Heußner vom TuS Eberstadt in 3:25 Minuten. Sieger des ersten 5-Kilometer-Jedermannlaufs wurde Werner Ickler vom ASC Licher Wald in 18:51 Minuten.

Die Lauftreff-Verantwortlichen hatten alles glänzend organisiert und trugen auch mit dem Engagement der freiwilligen Helfer zum reibungslosen Ablauf dieser vorbildlichen Veranstaltung bei. Einer Neuauflage des Eberstädter Dorflaues im folgenden Jahr stand damit nichts im Weg.

Mittlerweile ist der Eberstädter Dorflauf zur festen, ständigen Einrichtung am ersten Juliwochenende geworden und im hessischen Laufkalender verzeichnet. Er hat sich über die nähere Umgebung hinaus zum beliebten Laufsportevent entwickelt und findet am 3. Juli 2010 ununterbrochen bereits zum zwanzigsten Mal statt.

25 Jahre *Lauftreff Eberstadt*

Seit dem 07.07.2007 gehört der Eberstädter Dorflauf auch zu der in Läuferkreisen gut bekannten und beliebten „New Balance Cup“-Laufserie. Deren Attraktivität brachte einen neuen Aufschwung bei den Teilnehmerzahlen mit sich. So starteten über 300 Läuferinnen und Läufer.

Angeboten werden mittlerweile ein Einsteigerlauf über 5 Kilometer, Walking über 5 Kilometer, ein Bambini Lauf über 800 Meter und ein Schülerlauf über 1.200 Meter, gefolgt von der eigentlichen Attraktion, dem 10 Kilometer Hauptlauf. Start und Ziel ist mittlerweile am Dorfgemeinschaftshaus.

→ *Der Sieger des ersten „New Balance Cup“ 2007 in Eberstadt hieß Timo Weckmann vom TSV Krofdorf-Gleiberg. Siegerin wurde Gabi Baltruschat von Spiridon Frankfurt/Main.*



↓ *Start zum 10 km Hauptlauf am 5. Juli 2008 in der Römerstraße.*



Ein neuer Trend: Nordic Walking



Start zum ersten Walking-Wettbewerb beim Dorflauf am 7. Juli 2005.

Eine weitere Trendsportart „Nordic Walking“ wurde als Freizeitsport am 26. April 2002 in das Angebot des Lauftreffs aufgenommen. Diese Sportart wurde mit der Zeit immer populärer und wird mittlerweile auch im TuS Eberstadt sehr gut frequentiert.

Insbesondere bei Frauen ist Nordic Walking sehr beliebt. Aber auch für Männer ist es sehr attraktiv, wird bisher jedoch leider noch wenig angenommen. Nordic Walking kann besonders auch von Personen ausgeübt werden, denen aufgrund einer sehr hohen Gelenkbelastung zunächst nicht zum joggen geraten werden kann.

Die Nordic Walking Gruppe freut sich auf jede neue Teilnehmerin oder auch auf jeden neuen Teilnehmer. Anfängerinnen und Anfänger werden gesondert durch geschulte Übungsleiter betreut und gezielt an die geübten Gruppen mit unterschiedlicher Laufgeschwindigkeit herangeführt. Neu- und Seiteneinsteiger können zur Saisonöffnung im Frühjahr 2010 beginnen, sind aber auch jederzeit herzlich willkommen,

Lauftreff- und Nordic Walking-Leiter

Gründungs-Lauftreff- und Übungsleiter waren Christiane Pietsch und Werner Seitz von 1985 bis 1995. Nach Christiane Pietschs Wegzug aus Eberstadt wurde Ende November 1995 die Leitung von Hartmut Hoerschelmann übernommen und im Jahre 2000 an Wolfgang Fey übergeben. Er ist bis heute - genau wie seine Vorgänger - sehr engagiert und erfolgreich als Lauftreff- und Übungsleiter tätig.

Zwei Jahre nach Gründung des Nordic Walking übernahm Margit Bender am 6. März 2004 die Gruppe als Übungsleiterin. Bis jetzt ist auch sie mit viel Engagement und Erfolg tätig.

In Gedenken an **Christiane Amberg**

An dieser Stelle möchten wir unserer langjährigen Lauftreffleiterin Christiane Amberg (gesch. Pietsch) gedenken.

Christiane war Mitbegründerin des Lauftreffs Eberstadt und leitete diesen, zusammen mit Werner Seitz, in den Jahren von 1985 bis 1995. Aufgrund ihrer Initiative wurde 1991 unser 1. Dorflauf ins Leben gerufen, der hauptsächlich in diesem und in den darauffolgenden Jahren maßgeblich von ihr organisiert wurde. Durch ihr Engagement und ihren Einsatz motivierte sie viele andere zum Laufen und trug wesentlich dazu bei, unsere damals junge Gruppe weiter aufzubauen.



Christiane Amberg

Trotz ihrer Krankheit, die sie 1995 überraschte und durch die sie selbst nicht mehr laufen konnte, unterstützte Christiane weiterhin unseren Verein, insbesondere bei der Ausrichtung und Durchführung des Dorflaufes. Leider hat sie dann doch, nach schweren Jahren, den Kampf gegen ihre Krankheit verloren und verstarb am 21. März 2001, eine Woche vor ihrem 40. Geburtstag.

Wir kannten Christiane als einen natürlichen, frohen und optimistischen Menschen. Genau so werden wir sie auch in bleibender Erinnerung behalten.

Laufsaison-Eröffnung



Die Laufsaison-Eröffnung findet alljährlich im Frühjahr an den Mönchs-
teichen im Klosterwald statt und wird von unserem befreundeten Lauftreff
Langsdorf begleitet.

Anschließend findet ein geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen
im Eberstädter Dorfgemeinschaftshaus statt. Hier haben Neueinsteiger die
Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit den geübten Läufern und Walkern
und können sich die ersten Tipps holen. Willkommen sind alle Neu- und
Seiteneinsteiger, die durch geschulte Lauf- und Walkingübungsleiter indivi-
duell an die einzelnen Leistungsgruppen herangeführt werden. Der Lauftreff
freut sich auf jede neue Teilnehmerin und jeden neuen Teilnehmer, auch
wenn noch nicht als Mitglied im Verein registriert. Die Eröffnungstermine
werden gesondert bekannt gegeben.

Am Ostersonntag trifft sich schon traditionell die Eberstädter Lauf- und
Walking-Gruppe zur Teilnahme an der Laufsaison-Eröffnung unseres be-
freundeten Lauftreffs in Langsdorf.

Zur Jogging- oder Walking-Grundausrüstung gehören Schuhe mit guten
Dämpfungseigenschaften sowie für die Walker speziell entwickelte Nordic
Walking-Stöcke aus leichten Materialien mit guter Dämpfung sowie mit
abnehmbarem Gummischutz, damit auch ein Walken auf weichem Boden
möglich ist. Die Laufkleidung besteht in der Regel aus Funktions-Sport-
kleidung, welche Feuchtigkeit von innen nach außen transportiert. Je nach
Jahreszeit und Witterung kommt ein Windschutz hinzu. Damit sich der Verein
bei Laufanlässen und sonstigen Veranstaltungen einheitlich präsentiert,
wurden schon 1995 die ersten Trainingsanzüge, 1998 Lauf- und Wettkampf
T-Shirts und 2004 weitere Trainingsanzüge angeschafft.

Förderung der Gemeinschaft

Die gemeinschaftlichen und geselligen Aktivitäten der Abteilung Lauftreff wurden seit Bestehen immer gepflegt und sind bis jetzt ein fester Bestandteil, um die Kameradschaft untereinander zu fördern.

In den ersten Jahren des Lauftreffs wurden Staffelläufe mit anschließenden Grillfeiern durchgeführt, die einen sehr großen Zuspruch fanden.

Staffellauf nach Rainrod im Jahr 1990:

↓ **Start am Dorfgemeinschaftshaus in Eberstadt,**

→ **anschließende Grillfeier in Rainrod**





Ausflug an Rhein und Mosel mit Besuch des Niederwalddenkmals und der Loreley. Weiterfahrt zur Mosel nach Cochem, anschließend Schifffahrt und zum Abschluss eine Weinprobe mit besonderem Flair.

Es wurden Radfahrtouren, Ausflüge an Rhein und Mosel, zu den Marathonläufen nach Paris und Berlin sowie in den ZDF-Fernsehgarten unternommen, um nur einige zu nennen. Auch wird einmal im Jahr die Licher Brauerei besucht.

Eisdielebesuche und Kaffeekränzchen stehen bei den Damen der Nordic Walking-Gruppe hoch im Kurs. Stammtische, Abteilungsversammlungen und insbesondere die schon traditionelle Weihnachtsfeier werden immer gut besucht und dienen der Kameradschaftspflege.

Zum Jahresabschluss findet immer ein Silvesterlauf statt. Dann wird das alte Walking- und Lauf-Jahr mit einem Glas Sekt verabschiedet. Früher traf man sich in der Butzbacher Straße zu Hause bei Hoerschelmans zur Silvesterlaufrunde über Ober Hörgern und Gambach zurück nach Eberstadt. Seit der Zugehörigkeit der Nordic Walking-Gruppe trifft man sich an den Mönchsteichen zum Silvesterlauf. Das gemütliche Beisammensein ist dann im Dorfgemeinschaftshaus Eberstadt.

25 Jahre *Lauftreff Eberstadt*



↑ *Start zum Silvesterlauf 1993 in der Butzbacher Straße.*

→ *Silvesterlauf 2005: Start an den Mönchsteichen im Klosterwald.*

↓ *Gemütliches Beisammensein nach dem Silvesterlauf 2005.*



Volksläufe

Der Lauffreff Eberstadt nimmt sehr erfolgreich an Laufveranstaltungen und Laufserien in den Kreisen Gießen, Marburg-Biedenkopf, Vogelsberg und Wetterau teil. Mit großer Beliebtheit werden Volksläufe und Laufserien besucht, wie „New Balance Cup“, Sparkassencup, Winterlaufserien, Cross- und Silvesterläufe, Run&Roll for Help oder Staffelläufe.



↑ *Nordic Walkerinnen bei 'Run&Roll for Help'*

→ *TuS-Läuferinnen und -Läufer beim Volkslauf 2009 in Butzbach,*

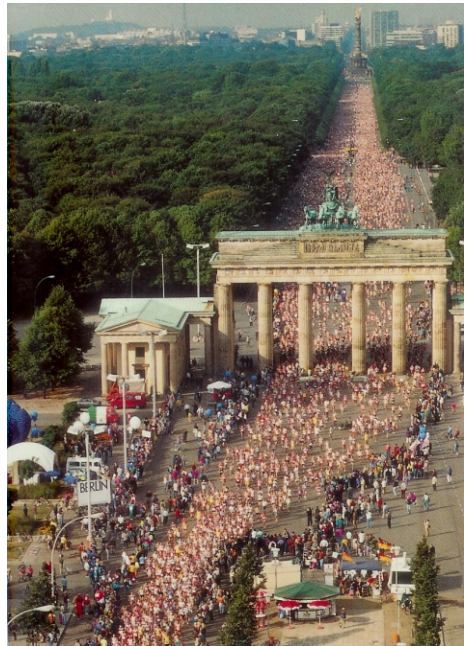
↓ *Staffellauf in Biebertal.*



Marathon - eine Herausforderung für jeden Läufer



Teilnahme am Berlin-Marathon



Für jede Läuferin und jeden Läufer kommt irgendwann der Gedanke an Marathonlauf: Wäre das nicht auch eine Herausforderung für mich? So war es auch bei den Läufern des Eberstädter Lauftreffs. Einige waren bereits mehrfach Halbmarathons (21km) gelaufen, oder hatten sich gar an den 30-Kilometer-Läufen in Staufenberg und Garbenteich versucht.

Christiane Pietsch lief im Herbst 1987 ihren ersten Marathon (42,195 km) in Frankfurt und viele weitere sollten folgen. Das Marathonfieber erfasste weitere Läuferinnen und Läufer. So wurden in den Jahren 1987 bis 2000 von Mitgliedern unseres Vereins zahlreiche Marathonläufe in Hamburg, Berlin, München, Stockholm, Paris, New York und immer wieder der Klassiker in Frankfurt besucht. Kein Weg war unseren „Marathonis“ zu weit.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Redaktion:

Fotos:

Gestaltung:

Druck:

Auflage:

© Turn- und Sportverein 1922 Eberstadt e.V.

Horst Rumpf, Wolfgang Fey, Bernd Bender

Privatarchive, Hansgünter Schneider

Hansgünter Schneider, Jan Görlach

Corporate Design 4you, Allendorf/Lda.

700 Stück, Februar 2010