

DJK - Newsletter - Nr 5/2013

Inhalt	Seite
Liebe Vereinsmitglieder!	1
Fußball	2
Senioren	2
Fußball-Jugend	3
Gymnastik	4
Präventionskurs „Aktiv contra Osteoporose“	4
QIGONG	5
Rückenfitness	5
AROHA	5
Pilates	6
Eltern-Kind und Purzelturnen	6
Leichtathletik	7
Kinder und Jugend	7
Langstreckenlauf & Triathlon	8
Wandlung bestehender Einzugsermächtigungen in SEPA-Basis-Lastschriftmandate	13

Liebe Vereinsmitglieder!

Der Vorstand der DJK wünscht Ihnen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein paar erholsame Tage in Kreise der Familie. Wir wünschen und hoffen, dass Sie die Zeit nutzen können um im Kreise der Familie zu spielen und zu basteln, einen Spaziergang – bei hoffentlich schönem Winterwetter – zu unternehmen oder auch die köstlichen Speisen zu genießen.

Gleichzeitig mit dem Weihnachtsfest neigt sich auch das Jahr langsam zu Ende. Zeit das Jahr 2013 Revue passieren zu lassen und einen Blick ins Jahr 2014 zu werfen. Für unseren Verein war das vergangene Jahr 2013 überwiegend positiv verlaufen. Viele Sportler und Sportlerinnen konnten mit den Leistungen und Erfolgen zufrieden sein. Nicht alles und überall lief es nach Plan und nach Wunsch. Verletzungen mussten verkraftet werden, angestrebte Titel wurden knapp verfehlt oder ganze Gruppen haben zu kämpfen um auch weiterhin erfolgreich Sport treiben zu können.

Für 2014 heißt das wieder viel Arbeit für Trainer, Abteilungsleiter und Vorstand, soll doch unser Breitensportverein auch weiterhin erfolgreich die Farben der DJK vertreten. Dazu kommen die Aktivitäten für das Jubiläumsjahr 2014. So wird am 10. Mai die „offizielle Jubiläumsfeier“ mit Gottesdienst und Jubilarenehrung, gefolgt von einem Sporttag am 14. Juni stattfinden. Veranstaltungen der einzelnen Abteilungen runden die Feierlichkeiten ab.

Ich möchte mich an dieser Stelle für die geleistete Arbeit unserer Übungsleiter, Abteilungsleiter und Vorständler sowie den vielen ehrenamtlichen Helfern recht herzlich bedanken und wünsche Ihnen allen einen guten Rutsch ins neue Jahr, Gesundheit und weiterhin viel Spaß beim Sport in Ihrer/unserer DJK.

Klaus J. Schäfer, 1. Vorsitzender

Senioren



Die 1. Mannschaft

Unsere 1. Mannschaft belegt nach 20 Spielen mit 35 Punkten den 5. Tabellenplatz in der Kreis-Oberliga Main-Taunus. Der Rückstand zum Tabellenführer Türk Hattersheim beträgt 6 Punkte. Im Kreispokal scheiterte die Mannschaft im Viertelfinale an dem zweiklassen höheren FC Edersheim erst kurz vor Schluß durch einen Handelfmeter mit 0 zu 1.

Im Trainerstab gab eine Veränderung.

Dirk Brendel und Peter Enkelmann trainieren seit zwei Wochen nicht mehr die 1. Mannschaft. Wir haben uns aus persönlichen Gründen im beiderseitigen Einvernehmen von Ihnen getrennt.

Auf diesem Wege auch nochmal vielen Dank an Dirk und Peter, für die letzten zwei, erfolgreichen Jahre.

Als Interims-Trainer hat Dirk Ludwig die Mannschaft bis zur Winterpause übernommen.

Nach der Winterpause soll dann ein neuer Trainer präsentiert werden.

Unsere 2. Mannschaft, mit dem Trainerteam Gökhan Aggöl und Abdul Bouljalala, belegt in der Kreisliga B Main-Taunus nach 21 Spielen mit nur einer Niederlage einen tollen 2. Tabellenplatz (Relegation zur A-Liga). Mit 54 Punkten ist die Mannschaft punktgleich mit dem Tabellenführer FC Schwalbach

Wir hoffen das wir mit beiden Mannschaften bis zum Ende der Saison ein Wörtchen um den Aufstieg mitreden können.



Die 2. Mannschaft

Dirk Ludwig

Fußball-Jugend Fußballcamp

Fußball-Camps in den Ferien machen mehr und mehr Schule. In den Herbstferien tummelten sich ca. 40 Kinder auf dem Sportplatz der DJK, um sich von erfahrenen Trainern das Einmaleins beim Dribbeln, flanken und Tore schießen beibringen zu lassen.

Nach den sportlichen Ferienvergnügen an Ostern und in den Sommerferien war auch dieses Camp wieder ein voller Erfolg. Neben den Trainingszeiten wurde eine Vor- und Nachbetreuung von acht Uhr morgens bis halb fünf Uhr am Nachmittag angeboten.

Nach zwei traumhaft schönen Herbsttagen war die DJK-Gruppe am Mittwoch dem Regen entflohen, nachdem Jugendkoordinator Folker Liebe eine Indoor-Alternative in Rüsselsheim fand und mit einigen engagierten Eltern den Transport in Privatwagen organisieren konnte. „Alle Kinder zwischen sechs und 14 Jahren spielen bereits Fußball, die meisten in unserem Verein, aber es sind auch acht Auswärtige dabei“, erklärte Organisatorin Sabrina Manca. Während vier Trainer und drei B-Jugendspieler für die sportliche Betreuung verantwortlich sind, hat sie sich der Mammutaufgabe gewidmet, als Köchin für die Verpflegung zu sorgen. Ob Spaghetti Bolognese oder Geschnetzeltes, es sei schon eine Herausforderung, für so viele hungrige Mäuler die Mahlzeiten zuzubereiten, gab sie lachend zu.

Zum Abschluss traten die altersgemischten Mannschaften zum „Länderturnier“ an und wetteiferten um spezielle DJK-Abzeichen. Das vom Verein gestellte Fußballer-Set mit Hose, Trikot und Stutzen durften die kleinen Ballkünstler danach mit nach Hause nehmen

Hallenturniere

Am Samstag und Sonntag, 11. und 12. Januar 2014, lädt die Jugendabteilung der DJK Flörsheim zu Ihrem Hallenturnier in der Wickerer Goldbornhalle ein. Von der G- bis D-Jugend wurden Mannschaften aus Hessen und Rheinland-Pfalz eingeladen. Der große Andrang auf die Startplätze hatte Absagen an einzelne Vereine nötig gemacht.

Am Samstag, dem 11. Januar 2014, startet das Turnier der G-Jugend und nachmittags, dass der D-Junioren.

Am Sonntag, dem 12. Januar 2014 geht es vormittags mit der F-Jugend weiter und nachmittags

schließt die E-Jugend das DJK Flörsheim Hallenturnier ab.

Die DJK-Jugendleitung hofft auf einen fairen Turnierverlauf. Wichtig ist hierbei, dass der Spaß am Hallenfußball im Vordergrund steht.

Folgende Mannschaften haben sich angemeldet:

D-Jugend:

SG Sossenheim, TV Idstein, DJK Zeilsheim, Germania Okriftel, Germania Weilbach, SV Frauenstein, SV Wiesbaden, DJK Flörsheim

E-Jugend:

TV1817 Mainz, FSV Alemannia Laubenheim, Blau Gelb Frankfurt, FV Stierstadt, DJK Zeilsheim, SG Oberliederbach, FG Seckbach, DJK Flörsheim

F-Jugend:

SV Hofheim, Schott Mainz, FSV Alemannia Mainz Laubenheim, FV Stierstadt, TV Idstein, Spvgg Hoheim, SV Wiesbaden, SV Schneppenhausen, FC Mammolsheim, DJK Flörsheim

G-Jugend:

SV Hofheim, DJK Hattersheim, FV Stierstadt, SV Wiesbaden, FV Neuenhain, Germania Okriftel, Spvgg Hoheim, DJK Flörsheim

Der Andrang in der Jugendabteilung reißt nicht ab, die DJK Fußball Jugendabteilung ist – außer der C-Jugend - von der A bis G Jugend voll besetzt.

Antonio Bianchino

Gymnastik

Präventionskurs „Aktiv contra Osteoporose“

Ein besonderes Angebot für Personen mit einem erhöhten Risiko für Knochenabbau (Osteoporose).

Bewegung ist ein zentraler Baustein der Osteoporose-Prävention, denn die Knochenmasse wird ständig verändert. Faktoren wie Alter, Körperbau, Ernährung, Geschlecht lassen bei manchen Menschen die Abbauprozesse in den Knochen überwiegen. Die Aufbauprozesse werden durch ein wohldosiertes Trainingsprogramm günstig beeinflusst.

Übungen zur Förderung der Koordination, Muskelkraft und Beweglichkeit bringen bereits nach wenigen Stunden mehr Sicherheit bei alltäglichen Anforderungen und reduzieren das Sturzrisiko erheblich. Auch Menschen mit wenig sportlicher Vorerfahrung profitieren von diesen schonenden Übungen im Sitzen und Stehen. Allerdings sollten Operationen mindestens vier bis sechs Monate zurückliegen.

Die Leiterin Beatrix Rinkart ist lizenzierte Trainerin für Osteoporose-Prävention und hat jahrelange Erfahrung mit Angeboten des Bereiches Gesundheitssport.

Bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe sind empfehlenswert.

Am Donnerstag, 16.01.2014 beginnt ein 11 Kurseinheiten umfassender Gesundheitskurs. Er findet einmal wöchentlich statt im großen Saal des Galluszentrums, Hauptstrasse 28 von 10.45-12.00 Uhr.

Anmeldungen und Rückfragen nimmt die Trainerin unter 06145 / 52812 zwischen 12.00 und 14.00 wochentags gern entgegen. Der erste Kurstermin kann als unverbindliche Schnupperstunde genutzt werden.

QIGONG

Qigong ist ein gesundheitsförderndes Bewegungstraining, das Menschen beliebigen Alters ohne sportliche Vorerfahrung ausüben können.

Die ruhigen Übungen aus dem Qigong fördern den Energiefluss des Körpers und regulieren alle Funktionen des vegetativen Nervensystems. Die langsamen Bewegungsabläufe lockern die Gelenke, verbessern die Körperwahrnehmung und vertiefen die Atmung. Diese Wirkungen fördern die Entspannungsfähigkeit und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Die bewegten Übungsabläufe werden ohne Geräte im Stand oder im Sitzen ausgeführt, begleitet von der Vorstellungskraft und innerer Achtsamkeit.

Qigong ist eine körperzentrierte Entspannungsmethode und findet in zunehmendem Maße Anerkennung in der präventiven Gesundheitsförderung.

Beatrix Rinkart ist ausgebildete Kursleiterin der deutschen Qigong-Gesellschaft und hat jahrelange Erfahrung mit Gesundheitskursen.

Am Dienstag, 07.01.2014 um 18.00 Uhr bietet sie eine unverbindliche Schnupperstunde an in der Feuerwache, 1. Stock, Im Brückenfeld 2. Bei regem Interesse ist danach ein Kurs mit 11 Terminen geplant.

Lockere Kleidung und leichte Schuhe sind empfehlenswert, Anmeldungen und Rückfragen bitte an Email: beatrix.rinkart@gmx.net oder telefonisch unter 06145 / 52812 werktags von 12.00 – 14.00 Uhr .

Rückenfitness

Die menschliche Wirbelsäule mit ihrer Verbindung zu Muskeln und Sehnen ist eine geniale Konstruktion der Natur. Sie wird gerne mit dem Mast eines Segelschiffes verglichen, der im Becken (Schiffsrumpf) verankert ist. Die Querfortsätze der Wirbel (Rahen) halten die langen Rückenstreckmuskeln als Wirbelsäulenmast aufrecht.

Oft wird sie von uns durch Belastungen bei Arbeit und Sport und besonders bei Extremaktivitäten überstrapaziert. Durch regelmäßiges gezieltes Muskeltraining können wir möglichen Fehlbelastungen und der Chronifizierung von unspezifischen Rückenbeschwerden entgegenwirken. Im Eigeninteresse kann jeder Mensch durch richtig dosiertes Training die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten, die stabilisierenden Muskeln kräftigen und Kreuzschmerzen reduzieren.

Durch die Verbesserung der körperlichen Eigenwahrnehmung kann die oft unbewusste gewohnheitsmäßige Anspannung der Nacken- und Rückenmuskulatur erspürt und reduziert werden.

Am Dienstag, 14.01.2014 um 18.00 Uhr bietet Beatrix Rinkart einen Probetermin „Core-Training“ an in der Feuerwache, 1. Stock, Im Brückenfeld 2. Danach ist ein 11-stündiger Kurs geplant.

Eine Anmeldung zu diesem Probetermin ist nicht erforderlich, eine Matte und bequeme Sportkleidung ist sinnvoll.

AROHA

AROHA ist ein innovatives Herz-Kreislauftraining, das Elementen des fernöstlichen Kampfsports beinhaltet, und so einen perfekten Ausgleich zum Alltagsstress darstellt.

Zu Beginn erfolgt eine kleine Einstimmung mit Atemübungen. Danach der Wechsel zwischen kraftvoll ausgeführten Übungen und entspannenden Bewegungen. Durch diesen Intervall wird ein sinnvoll gemischtes Training aufgebaut ohne sich zu verausgaben aber dennoch in der Intensität hervorragend um viele Kalorien zu verbrennen. AROHA ist für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevels geeignet.

AROHA wird von der DJK gleich mehrfach angeboten.

Unter der Leitung von Ulla Nauheimer:

- Ein 10stündiger Kurs ab Mittwoch, den 15. Januar 2014, jeweils von 19:10 bis 20:10 Uhr in der Flörsheimer Kulturscheune
- Ein 10stündiger Kurs ab Freitag, den 17. Januar 2014 jeweils von 18:35 bis 19:35 Uhr im Gemeindehaus St. Josef.

Unter der Leitung von Petra Schäfer:

- Eine kostenlose AROHA Schnupperstunde am Montag, dem 13.01.2014, von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der Riedschulturnhalle. Interessierte sind herzlich eingeladen. Bitte saubere Hallensportschuhe ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.
- Anschließend ein 10stündiger Kurs ab Montag, dem 20.01.2014, jeweils von 19:30-20:30 Uhr in der Riedschulturnhalle.

Informationen gibt es bei Petra Schäfer unter 06145-8974

Die Kursgebühren betragen 20,- € für Vereinsmitglieder, Nichtmitglieder zahlen 50, -€.

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.

Auch Pilates wird von der DJK mehrfach angeboten

Unter der Leitung von Ulla Nauheimer:

- Ein 10stündiger Kurs ab Mittwoch, dem 15. Januar 2014, jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Flörsheimer Kulturscheune
- Ein 10stündiger Kurs ab Freitag, dem 17. Januar 2014, jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr im Gemeindehaus St. Josef.

Unter der Leitung von Petra Schäfer:

- Pilates und mehr
Ein 10stündiger Kurs ab Dienstag, dem 21. Januar 2014, jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Feuerwache Flörsheim, Im Brückfeld
In dem Kurs werden neben den klassischen Pilates-Übungen auch andere gymnastische Trends vorgestellt. Der Kurs dient in erster Linie dazu die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Leichte choreografische Elemente sorgen für viel Spaß und Abwechslung. Die Pilates Grundlagenprinzipien sollten beherrscht werden
- Pilates Mittelstufe
Ein 10stündiger Kurs ab Dienstag, dem 21. Januar 2014, jeweils von 20:00 bis 21:00 Uhr in der Feuerwache Flörsheim, Im Brückfeld
Der Kurs richtet sich an Pilates Begeisterte mit leichten bis mittleren Vorkenntnissen. Im Kurs werden die klassischen Pilates-Übungen facettenreich vermittelt. Der Aufbau des Power-Houses sollte ein Begriff sein. Ziel des Pilates Kurses ist die Erlangung einer guten, aufrechten Körperhaltung sowie einer besseren Beweglichkeit, geknüpft an eine gut gestärkte Tiefenmuskulatur.

Die Kursgebühren betragen 20,- € für Vereinsmitglieder, Nichtmitglieder zahlen 50, -€.

Beatrix Rinkart

Eltern-Kind und Purzelturnen

Bewegungsförderung ohne Leistungsdruck

Kinder im Vorschulalter wollen lernen, sinnvoll mit sich selbst und ihrer Umwelt umzugehen. Die Grundvoraussetzungen dafür sind Reaktionsvermögen und Bewegungskontrolle. Bevor Kinder die Außenwelt verstehen, sollen sie die eigenen Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und ihre motorischen Fähigkeiten verbessern dürfen.

Kennenlernen bedeutet nicht nur zu wissen, wie die einzelnen Körperteile heißen, sondern mit dem Körper Bewegungserfahrungen zu sammeln. Über körperliche Sinneserfahrungen lernen Kinder Selbstbewusstsein und erweitern ihre Handlungsmöglichkeiten auf Anforderungen jeder Art.

Kinder lernen vom Greifen zum Begreifen, denn was sie durch Bewegungs- und Sinneserfahrungen erlernen, wird im Gehirn gespeichert. Die Speicherung schafft einen Vorrat an Situationen angepasster Handlungsmöglichkeiten. So verfügen Kinder mit vielfältigen Bewegungserfahrungen über ein größeres Repertoire an Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten auf die Anforderungen der Umwelt und gehen sicherer durch das Leben.

Koordination ist ein Sammelbegriff für eine Vielfalt von Fähigkeiten: zu reagieren, sich zu orientieren, sich anzupassen, die Balance zu halten, einen Rhythmus zu finden, Unterschiede wahrzunehmen und Bewegungsabläufe zu erlernen.

Diese elementare Bewegungsförderung bieten unsere Angebote im Bereich „Eltern-Kind-Turnen“ und „Purzelturnen“. In jeder Turnstunde dieser Altersgruppen bauen die Übungsleiterinnen eine „Bewegungsstraße“ in der Halle auf und diese durchlaufen die Kinder etliche Male. So wird längeres Sitzen vermieden und alle Kinder sind während der ganzen Stunde in Bewegung. Diese Art der Stundengestaltung praktizieren die Übungsleiterinnen seit vielen Jahren. Sie sehen ihre Aufgabe darin, den Kindern sportartübergreifende Möglichkeiten des Erfahrens und Erlebens anzubieten und dem Bewegungsdrang im Vorschulalter Raum zu geben.

Turnen soll Spaß machen, denn Spaß ist die größte Motivation, die es nicht nur für Kinder gibt.

Trainingstermine:

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Eltern und Kind (1 ½ - 3 Jahre)	Donnerstag	16.30-17.30	Paul-Maar-Schule
Eltern und Kind (3-4 Jahre)	Donnerstag	15.30-16.30	
Jungen und Mädchen (4-6 Jahre)	Mittwoch	15.00-15.45	
	Mittwoch	16.00-16.45	
	Donnerstag	14.30-15.30	

Regina Kahlau

Leichtathletik

Kinder und Jugend

Es läuft gut.

In diesem Jahr erreichten wir erstmals Nominierungen für die Hessenmeisterschaften.

Im ersten Newsletter 2014 werden wir ausführlich über unserer Aktivitäten im Jahr 2013 berichten

Allerdings brauchen wir Trainer dringend Unterstützung!

**Wir sind weiter auf der Suche nach einem qualifizierten
Trainer oder einer Trainerin.
Wenn jemand von Ihnen Kontakte hat, melden Sie sich bitte bei
Beatrix Rinkart (52 812),
Beate Sondermann (1252) oder
Uwe Jedzini (54 137).**

Beate Sondermann

Langstreckenlauf & Triathlon

Das letzte halbe Jahr stand im Zeichen von sportlichem Hochbetrieb – und das obwohl gerade dann, wenn's drauf ankam, das Wetter nicht immer mitspielte. Dennoch ist die Zeit von Juni bis November nur so gespickt von Möglichkeiten, sich auszuzeichnen. Unsere Abteilung holte beim Laufen, Radeln und Schwimmen 16 Podest-plätze (davon 6 Altersklassensiege), diverse „TopTen“-Platzierungen und war darüber hinaus noch mit einigen „Großereignissen“ beschäftigt.

Es begann mit einem Highlight für uns: alle (drei) Jahre wieder versammeln sich hunderte Laufbegeisterte in Hochheim, um beim traditionellen **24-Stunden-Lauf** Runden und Spenden zu sammeln. Auch bei dieser 10. Ausgabe waren wir natürlich wieder mit dabei. Unser Team bildeten: Heike Peter, Frauke Remsperger-Lauck, Marie-Luise Beul, Ferdinand Friedrichs, Eduard Nowak, Markus Teichmann, Marcus Haub, Steffi Porth, Markus Dollt und Joachim Sittig. Immer musste ein Läufer oder eine Läuferin auf der Bahn sein – Runde für Runde, Stunde um Stunde. Regelmäßig wurde gewechselt, damit sich die Tapferen auch ausruhen konnten – dennoch



In der „Nacht der langen Messer“
übergibt Markus auf Steffi

kommt so jeder Läufer über die ganze Veranstaltung auf ca. 2 ½ Stunden sportliche Höchstleistung. Den ganz wichtigen Support im Hintergrund lieferten Josef Stübing, Erwin Hartung, Hans Hecker und Boris Kaisinger.

Auch wenn wir nicht mehr in der Spitzengruppe mitlaufen können, schlugen wir uns dennoch wacker. Trotz leichter Positionsbewegungen nach oben und unten, konnten wir mit dem abschließenden 18. Platz (bei über 50 Teams) sehr zufrieden sein. Insbesondere in der „Nacht der langen Messer“ – wenn andere wohlverdient im Bett liegen – sammelten wir fleißig Runde um Runde. Allerdings fand der Lauf dieses Mal nicht das würdige Ende: Hatte das Wetter am ersten Tag und in der Nacht überwiegend gehalten, zog am Sonntagmorgen ein Unwetter auf, das so schwer war, dass die Veranstalter nach Rücksprache mit der Feuerwehr die Veranstaltung drei Stunden vor dem geplanten Ende abbrechen mussten. So kamen dieses Mal für uns nur 707 Runden zusammen – wir hätten sonst die 800 Runden sicherlich

wieder geknackt. An Spenden erliefen wir 1.199,05 Euro – vielen Dank an alle Unterstützer!

Noch in den Juni fiel dann der **Eppsteiner Burglauf** – auch so eine Veranstaltung mit „Kult-Charakter“. Die Strecke durch die Burgstadt bietet doch immerhin eine heftige Berg- und Talfahrt und eine nicht alltägliche Streckenlänge von 7,777 km (drei altdeutsche Meilen). Jürgen holte für uns hier in 36:17 Min. den 2. Platz in der M60, Volker finishte in 39:03 Min.

Auch der **Mittsommerlauf in Wallau** ist aufgrund der Nähe zu Flörsheim jedes Jahr eine „Reise“ wert. In diesem Jahr wurden unsere Farben durch Markus, Jürgen und Thomas vertreten. Nach dem Motto: „je oller, desto doller“ war Jürgen dann der schnellste von uns. In 44:14 Min. lief er auf Platz 3 in der M60. Nur unwesentlich langsamer war Markus mit 44:21 Min. Diese Zeit reicht dann aber in der M30 „nur“ zu Platz 15. Thomas blieb auch unter dem „5er-Schnitt“ und finishte toll in 49:41 Min.



Volker beim
Eppsteiner Burg-
lauf

Ab Juli begann dann die „High Season“ für die Triathleten – Frankfurt, Roth, Mörfelden-Walldorf, Mainz, Wiesbaden, ... An fast jedem Wochenende wurde eine neue Herausforderung geboten. Dieses Jahr stellte sich Stefanie dem „längsten Tag des Jahres“ beim **Ironman in Frankfurt**. Um es sich nochmal auf der Zunge zer-

gehen zu lassen: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und als Nachschlag noch einen Marathon. Was für viele bereits einzeln zu viel ist, meisterte Stefanie in 13:15 Stunden. Den Langener Waldsee hatte sie nach 1:31 Std. verlassen und die Radstrecke in 6:35 Std. absolviert. Ihr Mann Michael war sowohl beim Schwimmen (1:04 Std.) als auch auf der Radstrecke deutlich schneller (5:55 Std.), musste aber den Marathon leider abbrechen. Stefanie biss sich dagegen durch und finishte den Marathon noch in 4:49 Std. Dabei erreichte sie als 207. Frau insgesamt in ihrer Altersklasse den 12. Rang.

Beim **Ironman 70.3 Wiesbaden** konnte sich der Ausrichter wieder auf uns verlassen: Zuverlässig wie immer übernahmen wir von der DJK die Sicherung der Radstrecke dieser Europameisterschaft von Rüsselsheim bis nach Wicker. An jeder wichtigen Straßenmündung, Kurve oder Kreuzung sorgten wir dafür, dass nicht ein unbedachter Autofahrer auf die Radstrecke fahren konnte. Natürlich waren DJK'ler aber auch aktiv dabei: Winfried Kron – als Schnellster Flörsheimer – finishte in 5:36 Std. Vereinskamerad Michael war zwar beim Schwimmen deutlich schneller gewesen, hatte aber auf dem Rad einige Minuten und dann beim abschließenden Halbmarathon weitere kostbare Zeit auf Winni eingebüßt und kam nach 5:39 Std. ins Ziel. Aufgrund seines diesjährigen 70. Geburtstages hatte sich Klaus ebenfalls an den „70.3“ gemacht – seinen ersten großen Triathlon. Mit 7:33 Std. lieferte er eine ganz tolle Vorstellung ab . . . und trotzdem reichte das „nur“ zu Rang 7 in der Altersklasse M70!

Unsere Vereinsmeisterschaft im Triathlon fand dieses Jahr im Rahmen des **MöWathlons in Mörfelden-Walldorf** statt. Da so viele Großereignisse um diesen Zeitpunkt lagen, schrumpfte das Teilnehmerfeld aus unserer Sicht doch stark zusammen – übrig blieben Marcus, Markus und Andreas, die sich auch in dieser Reihenfolge auf dem Podest aufstellen durften. So konnte Marcus seinen Vorjahrestitel erfolgreich verteidigen.

Im Juli waren wir dann wieder mit großem Team, großem Einsatz und organisatorischem Talent gefordert und hatten unseren Anteil daran, dass der **2. Flörsheimer Lebenslauf** – zumindest organisatorisch – ein Erfolg wurde (auch hier hatte es Pet-



Das Siegerpodest: In der Mitte auf der „1“ Marcus, auf den Plätzen 2 und 3 dann Markus und Andreas



Sven gratuliert Irina zum Sieg

rus gerade während des Hauptlaufs nicht gut mit uns gemeint und die Schleusen geöffnet). Im Zielbereich sorgten Marcus, Markus und Hans dafür, dass alle Finisher richtig erfasst wurden. Die Anmeldung lag in den bewährten Händen von Frauke, Marie-Luise, Heike und Christine. Im „Datenraum“ waren die IT-Profis Steffi, Boris, Joachim und Volker vollauf mit der Dateneingabe, der Auswertung und dem Urkundendruck beschäftigt. Koordiniert wurde unser Einsatz bestens von Josef und Alois. Und trotz unseres großen Orga-Teams brachten wir sogar noch Läufer an den Start. Sven startete stellvertretend für uns auf der Jedermannstrecke und sicherte sich den 3. Platz im Gesamtklassement. Zudem waren auch unsere Nachwuchssportler dabei: Carlo und Lissy Wiedemann, Theresia und Franziska Sondermann, Marla Franz, Alena Flörsheimer und Mona

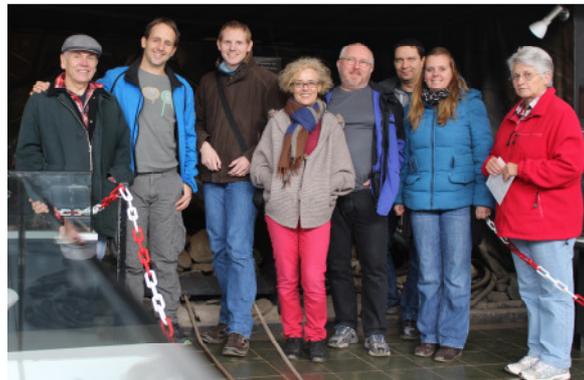
Remsperger. Irina schoss auf der Hauptstrecke sogar den „Vogel“ ab: In 44:35 Min. sicherte sie sich nicht nur den Altersklassensieg in der W35, sondern war gleichzeitig auch die schnellste Frau überhaupt! Thomas Losert gewann in 48:28 Min. die Altersklassenwertung M40. Zudem war

Franziska Seck schnellste weibliche Juniorin und Sunny Wiedemann rundete mit Platz 3 in der W45 und einem weiteren Podestplatz für die DJK ein tolles Ergebnis ab.

Beim **Sommerfest unserer Abteilung** – dieses Jahr waren wir zu Gast im Garten von Marcus und Irina – wurden wie gewohnt die Vereinsmeister geehrt. Bei gutem Wetter, tollem Essen und stilgerecht gekühlten Getränken wurden die Sieger in den Wertungen „10km Straßenlauf“, „Triathlon“ und „Duathlon“ bejubelt. Sven hatte die Wertung im Straßenlauf gewonnen, Marcus und Markus holten sich wie im Vorjahr wieder die Pokale für Triathlon bzw. Duathlon ab. Aber nicht nur Sieger wurden geehrt – großer Dank ging auch an Abteilungsleiter Josef und „Pressewart“ Joachim.

Nachdem es dann ab Ende August wieder ruhiger in der Triathlonszene wurde, folgte wieder eine Laufveranstaltung auf die nächste. Besonders aktiv war dabei Volker, der sich in Folge seiner Knieoperation auf die kürzeren Strecken konzentrierte. So ging er im September an jedem Wochenende an den Start eines Wettkampfs – beim anspruchsvollen **Gickellauf in Engenhahn** (47:18 Min.) und beim **Altköniglauf in Kronberg** (44:05 Min.) verpasste er jeweils knapp als 4. das Podest. In Wildsachsen dagegen erreichte er beim **Wald- und Weiherlauf** (47:19 Min.) Rang 3 in der generell sehr starken M40. Ein Podestplatz wäre sicherlich auch beim anstrengenden **Altenhainer Wuzzelauf** (46:27 Min.) herausgesprungen, den Volker als 6. insgesamt beendete – doch hier gibt es keine Altersklassenwertung.

Ende September hatte uns unser **Teamausflug** wieder einmal in die „Ferne“ geführt. Als Taunusläufer kam uns aber die Topographie im Hochsauerland einigermaßen entgegen. Beim **Hochsauerland-Marathon** (ein sog. „Mittelgebirgslauf“) wagten sich Markus und Joachim an den Start der Halbdistanz. Auf der Strecke zum Gemeinheitskopf und am Lörmecketurm vorbei finishte Markus in 1:39:36 Std. und gewann damit die Altersklasse M30. Joachim kletterte nach 1:52:49 Std. auf die dritte Treppenstufe des Podiums der M30. Über 11,5 km holte Jürgen in exakt 59:59 Min. Platz 2 in der M60. Steffi belegte in 1:24:24 den 3. Rang in der Frauen-Hauptklasse, während Boris (1:16:16 Std., 5. M35) und Josef (1:24:25 Std., 10. M55) unser Läuferteam komplettierten. Neben dem Lauf blieb aber noch Zeit für andere Aktivitäten – so besuchten wir das Bergbaumuseum in Ramsbeck, fuhren wie Bergleute unter Tage, bestiegen den Lörmecketurm, bestaunten den größten natürlichen Wasserfall Nordrhein-Westfalens und erlebten die mit Kerzen illuminierte Bilsteinhöhle.



**Flörsheimer „Delegation“ im Besucher-
erzbergwerk Ramsbeck**

Zuerst meinte es der Oktober dann noch gut mit uns, bei unserer **Vereinsmeisterschaft** in der Disziplin „**Duathlon**“ im Kelsterbacher Wald blieb uns Petrus gediegen. Trotz Trainingsrückstands gelang es Markus seinen Vorjahrestitel zu verteidigen. Dabei war er aufgrund des sog. „Jagdstarts“ altersbedingt als Letzter auf die Strecke gegangen. Speziell auf dem Rad konnte er seinen Vorsprung ausbauen. Volker hatte mit dem zweiten Platz geliebäugelt, musste dann aber krampfgeplagt Marcus passieren lassen. Dennoch biss Volker auf die Zähne und verwies Sven noch auf Rang 4. Andreas als Fünfter komplettierte das Teilnehmerfeld.

Auch beim Auftakt der **Lindensee-Laufserie in Rüsselsheim** waren wir wieder stark vertreten und brachten sechs Athleten an den Start. Auf der Kurzstrecke über 5 km startete Joachim – und führte kurzzeitig das Rennen an. Dann sortierte sich das Feld wieder leistungsgerecht und Joachim finishte auf Platz 6 im Gesamtklassament in 21:12 Min. Auf der Hauptstrecke über 10 km lagen unsere übrigen Starter eng beieinander: Zuerst kam Volker mit 42:59 Min. ins Ziel. In der wieder stark besetzten M40 reicht eine solche Zeit jedoch nur für Rang 8. Irina folgte nach 43:36 Minuten und gewann damit die W35. Nur hauchdünn dahinter finishte Sven in 43:51 Min. auf Platz 7 der M50. Irinas Mann Marcus musste leider verletzungsbedingt vorzeitig aussteigen.

Am letzten Oktoberwochenende fiel dann nach dem 24-Stunden-Lauf und dem Lebenslauf ein weiteres Jahres-Highlight buchstäblich ins Wasser. Bei Regen und böigem Wind wagten sich vier tapfere Recken in **Frankfurt** beim **Marathon** auf die 42,195 km lange Strecke. Schnellster hier war Michael in 3:33 Std. Auch Uwe lieferte ein tolles Rennen und passierte die Ziellinie nach 4:05 Std. Keine Frage – die magische 4-Stunden-Grenze wird er bald unterbieten, verbesserte er doch seine persönliche Bestzeit vom vergangenen Jahr um gute 20 Minuten! Gemeinsam, fast Hand in Hand, liefen dann auch Heino und Andreas nach 4:51 Std. in die Festhalle ein – der eine glücklich, der andere mangels Form etwas frustriert.

Die Konzentration Volkers auf kürzere Wettkampfstrecken prädestinierte ihn dann auch für die Starts beim **Hugenottenduathlon in Neu-Isenburg** sowie dem **Cross-Duathlon in Rüsselsheim**. In Neu-Isenburg war zuerst die Laufstrecke über 4,5 km zu bewältigen, bevor dann der Wechsel aufs Rad anstand. 20 Kilometer auf zwei Rädern und danach nochmal 4 km Laufen. Diese Strecke meisterte Volker in 1:27 Std. Wie dicht aber seine Altersklasse besetzt ist zeigt sich daran, dass er als 113. insgesamt „nur“ 47. in der M40 wurde. Auch beim Cross-Duathlon in Rüsselsheim war die Konkurrenz wieder groß. Auf deutlich schwierigerer Strecke – wie gesagt „Cross“ – mussten 5 km Laufen, 20 km Radfahren und wieder 2,5 km Laufen absolviert werden. Volker finishte in 1:21 Std. und positionierte sich auf Rang 25 in der M40.

Der zweite Lauf der **Lindenseelauf-Serie in Rüsselsheim** brachte für Irina einen weiteren Altersklassensieg. Über dieses Mal 15 km war sie kaum langsamer als vor vier Wochen über 10 km und gewann in 1:05:44 Std. erneut die W35. Ein tolles Mannschaftsergebnis sicherten dann noch Ulrike (1:16:01 Std.) und Sunny (1:30:41 Std.), denn insgesamt belegten unsere Damen als Mannschaft den 4. Platz – nur 23 Sekunden hinter Rang 3. Volker finishte die Strecke in 1:13:40 Std. als 19. Der M40.



Eddi: Strahlender 2.-Platzierter

Und zum Schluss wird nochmal der Scheinwerfer auf die Disziplin „Schwimmen“ geworfen: Wie immer tut sich hier besonders Eduard hervor. Zum wiederholten Male trat Eddi beim **Kapas Marang International Swimathon** in Malaysia an. Hier wird jedes Jahr die Schwimmdistanz des Ironmans locker überboten: 6,5 Kilometer müssen die Teilnehmer im offenen Meer schwimmen, Wellen und Strömung ausgesetzt. Eduard meisterte diese Strecke in 2:14 Std. und erreichte damit in der Wertung M50+ den tollen 2. Platz, weniger als eine Minute hinter dem Altersklassensieger. Bei der **11. Lindauer Seedurchquerung** sicherte sich Eddi einen weiteren Podestplatz: Auf der 2,3 km langen Strecke durch den Bodensee erreichte er in der M55 in 40:27 Min. einen weiteren 2. Platz.

GANZ NEBENBEI:

- Den Ausklang der „regulären“ Wettkampfsaison besiegeln in der Regel der Auftakt zur **Lorsbacher Winterlaufserie** sowie der **ArQue-Lauf**, wo es jeweils nicht mehr „auf Zeit“ geht. In Lorsbach liefern – getreu dem Motto: „wer mehr will als flach“ Markus, Ulrike, Josfe, Heike und Joachim. Beim ArQue-Lauf meisterte Joachim das 6. Jahr in Folge die Gesamtstrecke von Kelkheim nach Mainz (34,64 km). In Flörsheim stieg zudem noch Thomas ein und begleitete Joachim so noch die letzten 14 km bis ins „Nachbarland“.
- Ende November stand auch unsere mittlerweile **traditionelle Winterwanderung** an. Dieses Mal führte Josef eine Gruppe von 12 Personen über knapp 3 km zur Wiesenmühle, wo weitere Sportkameraden schon auf uns warteten. Nach gutem Essen machten wir uns dann im Schein der Taschenlampen wieder auf den Rückweg.

VORSCHAU:

- Damit der angefütterte Weihnachtsspeck nicht den erfolgreichen Start ins neue Wettkampffahr bremsst, treffen wir uns wie üblich am zweiten Weihnachtsfeiertag zum „**Gänsebratenvernichtungslauf**“ über 15 km. Sollten überzählige Pfunde dann noch nicht adäquat „geschmolzen“ sein, besteht beim **Weilbacher Silvesterlauf** am 31.12.2013 nochmal ausgiebig Gelegenheit zur „Fettverbrennung“. Der Start für den Hauptlauf über 12,5 km durch den Regionalpark erfolgt um 10:30 Uhr.
- Mitte Januar werden wir wieder mit mindestens 2 Mannschaften bei der alljährlichen **Marathonstaffel in Mörfelden** an den Start gehen. Der jahreszeitgeschuldeten Kälte trotzend werden dabei wieder vier Läufer oder Läuferinnen ein Team bilden, die jeweils 10,55 km zurücklegen. Gewertet wird dann das Gesamtergebnis der Mannschaft.
- Wieder ein Highlight soll die nunmehr 3. Auflage des **Flörsheimer Lebenslaufs** werden. Mit jedem Mal wird die Organisation besser und wir werden wieder bestens gerüstet sein. Auch wenn sich das Helfer- und Orgateam immer besser einspielt: Auch nächstes Jahr wird jede helfende Hand gebraucht (z.B. zur Streckensicherung und –einweisung, Fotografen an der Strecke, Helfer an den Verpflegungsstellen, etc.). Hoffentlich spielt beim kommenden Mal das Wetter mit, damit wir auch viele Spendengelder zusammentragen können.

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 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 17. Januar 2014 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

Wandlung bestehender Einzugsermächtigungen in SEPA-Basis-Lastschriftmandate

Liebe Mitglieder,

SEPA ist die Abkürzung für Single Euro Payments Area, d.h. einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum. An der SEPA nehmen alle Staaten des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR) sowie die Schweiz und Monaco teil.

Ab 1. Februar 2014 gibt es keine unterschiedlichen Überweisungen für In- und Ausland mehr. Besonders einschneidend sind die Veränderungen im Zahlungsverkehr mittels Einzugsermächtigung. Dies betrifft uns auch als Verein.

Ihre beim Vereinsbeitritt unterschriebene Einzugsermächtigung liegt uns vor und ist auch ab dem 1. Februar 2014 weiter gültig.

Wir sind verpflichtet, Sie über diese Wandlung zu informieren. Im Januar nächsten Jahres werden wir letztmalig den Beitrag für das erste Halbjahr 2014 nach bisherigem Verfahren einziehen. Danach müssen wir die Beiträge nach den neuen Regeln einziehen.

Die DJK ist mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE61ZZZ0000094458 bei der Bundesbank erfasst. Als Mandatsreferenz (der bisherige Verwendungszweck) ist Ihre Mitgliedsnummer/Zahlernummer festgelegt.

Die künftigen Einzugstermine entnehmen Sie bitte aus unserer Satzung. Der Beschluss der Satzungsänderung erfolgt bei der nächsten Mitgliederversammlung.

Mit freundlichen Grüßen

Der Vorstand