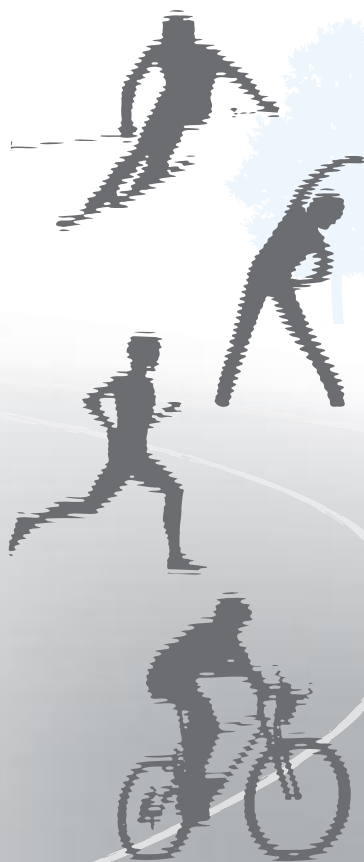


# TUS INFO

- Wir trauern um unser Ehrenmitglied Erich Eckhardt
- Wenn Engel reisen ...  
mondays@nine on Tour
- Die feuchte, aber dennoch fröhliche TuS-Jubi-Fete
- WISPO-25-Stunden-Lauf 2019 – TuS mit drei Teams am Start
- Die Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen
- Verstärkung in unserer Mädchengruppe willkommen
- Unterstützung durch Übungsleiter/-innen gesucht
- Das aktuelle Übungsstunden-Angebot für 2020
- Der TuS-Juiläums-Waldlauf – zum 60. Mal „Rund um den Kellerskopf“
- TuS-Mitgliedsbeitrag für 2020
- Die Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport
- TuS-Skilanglauf-Wochenende in der Rhön
- Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Timo Sommer
- Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung des TuS Rambach
- TuS-Veranstaltungstermine in 2020





## Liebe TuS-Mitglieder,

die beschauliche Advents-Zeit gibt uns die Gelegenheit, in Ruhe, das sich dem Ende neigende Jahr 2019 Revue passieren zu lassen und schon mal einen Ausblick auf die anstehenden Ereignisse in 2020 zu geben.

Seit der letzten Ausgabe der „TuS-Info“ hatten wir viele schöne Veranstaltungen. Angefangen mit unserem Jubiläumsfest im August, welches ein toller Erfolg war. Eine Beteiligung von über 140 Teilnehmern spricht für sich. Dieses Fest war mal wieder eine gute Gelegenheit, generationsübergreifend zu feiern und sich ausgiebig zu unterhalten. Eine Wiederauflage wäre wünschenswert, nicht jedes Jahr, aber in gewissen Zeitabständen.

Hier auch noch mal ein Danke an die vielen Helferinnen und Helfer – auch am nächsten Tag war das Aufräumen, aufgrund der zahlreichen helfenden Hände, schnell erledigt.

Im September fanden dann unsere Lauf-events statt. Angefangen mit dem „WISPO-25-Stunden-Lauf“ im Kurpark, bei dem wir wieder mit drei Teams am Start waren.

Leider hat das Wetter nicht so ganz mitgespielt und war sehr durchwachsen.

Ganz im Gegensatz zu unserem „RuK-Lauf“. Tollstes Wetter hat wieder viele Läuferinnen und Läufer auf den Sportplatz gelockt.

Mit den Teilnehmerzahlen waren wir zufrieden. Schön war auch, dass die Kinder-Läufe wieder besser besetzt waren, als in den vergangenen Jahren.

Das kommende Jahr startet mit der „TuS-Nachtwanderung“ für die Kinder und der „TuS-Sportabzeichen-Übergabe“ im Januar.

Im Februar folgt dann das „TuS-Skilanglauf-Wochenende“ in der Rhön.

Am 26. März 2020 findet unsere Mitgliederversammlung statt, zu der ich hiermit herzlich einladen möchte. Über eine rege Beteiligung würde ich mich freuen!

Im April steht dann die 21. „TuS-Skifreizeit“ in Saas Grund an, die zum ersten Mal von Katharina Streck organisiert wird. Hierfür schon mal ein herzliches Dankeschön!

Der „RunUp“ des TuS-Lauftreffs, unsere Teilnahme an der „Eibinger Weinwanderung“, das „TuS-Spiele- und Familienfest“ und ein „TuS-Mountain-Bike-Wochenende“ in der Rhön, beschließen dann das 1. Halbjahr.

Auch 2020 wird es also wieder einen gut gefüllten Veranstaltungs-Kalender beim TuS Rambach geben. Jetzt kommt aber zunächst die Weihnachtszeit und es gilt, ein bisschen durchzuschnaufen! Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Zeit, eine frohe Weihnacht und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Bleiben Sie fit.

Ihr Horst Viertler

1. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 1. November 2019

V.i.S.d.P.: Horst Viertler, Aarstaße 40, 65195 Wiesbaden

Postanschrift: TuS Rambach, Horst Viertler, Aarstaße 40, 65195 Wiesbaden

Internetadresse: [www.tus-rambach.de](http://www.tus-rambach.de)

Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE975109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W



## *Wir trauern um unser Ehrenmitglied Erich Eckhardt*

Unser Ehrenmitglied Erich Eckhardt, verstarb am 2. November 2019, in seinem 84. Lebensjahr.

Die Nachricht vom Tode unseres langjährigen Mitglieds und Ehrenmitglieds hat uns schmerzlich getroffen.

Erich Eckhardt war seit 1957 Mitglied des TuS Rambach. In diesen 62 Jahren seiner Mitgliedschaft hat er den TuS Rambach in vielfacher Weise unterstützt.

Außer seinen sportlichen Aktivitäten, in den frühen Jahren seiner Mitgliedschaft, war er auch bereit Vorstandsaufgaben zu übernehmen. So war er von 1969 bis 1973 Zeugwart der Abteilung Wintersport.

In den Jahren danach bekleidete er mehrfach das Amt des Abteilungsleiters und mehr als 20 Jahre war er stellvertretender Abteilungsleiter der Abteilung Wintersport.

Im Jahr 1999 wurde er, aufgrund seiner vielfältigen Verdienste um unseren Verein, zum „Ehrenmitglied“ ernannt.

Darüber hinaus erhielt er den „Ehrenbrief“ und die „Bronzene Ehrennadel“ des Hessischen Skiverbandes.

Erich Eckhardt war kein Mann der lauten Worte, er war mehr ein Mann der Tat!

Wenn er im Verein gebraucht wurde, stellte er seine Arbeitskraft und seine langjährige Erfahrung bereitwillig zur Verfügung.

Er war immer präsent, wenn es darum ging die Wettkampfstrecken für den RuK-Lauf, den Ski-Langlauf oder aber unsere Skipiste am Kitzelberg zu präparieren und auszuschildern. Oft fungierte er als Streckenposten und vielfach war er unser Betreuer bei Skiwettkämpfen.

Der Vorstand und die Mitglieder des Turn- und Sportvereins Rambach, im Besonderen die Abteilung Wintersport, trauern um Erich Eckhardt, als einen treuen und verdienten Mitstreiter.

Bei seiner Trauerfeier, am 19. November 2019, auf dem Rambacher Friedhof, würdigte unser 1. Vorsitzender Horst Viertler, in seiner Trauerrede, die Verdienste des Verstorbenen um unseren Verein. Er sprach der Familie, als auch den Angehörigen, sein Beileid und tiefes Mitgefühl aus.

Der Vorstand und die Mitglieder des TuS Rambach werden Erich Eckhardt immer ein ehrendes und dankbares Andenken bewahren.

*Der Vorstand  
des TuS Rambach*

## Wenn Engel in der Heimat reisen ... „mondays@nine“ auf Tour

Am Sonntag, dem 4. August 2019, war es wieder mal soweit! Die Tanzgruppe „mondays@nine“ startete zu ihrem jährlichen Ausflug, der wieder von zwei Mittänzerinnen organisiert wurde.

Der Wettergott meinte es gut mit seinen Engeln in Rambach und ließ die Sommer-sonne vom Himmel lachen.

Wie immer war das Ziel für die Gruppe ein Geheimnis und als einzige Vorgabe hieß es: Jeans und weißes T-Shirt. Über den Grund wurde natürlich viel spekuliert, aber man musste nicht lange auf die Auflösung warten.

Vom Treffpunkt an der Endhaltestelle „Kitzelbergstraße“ ging es, nach einem Gläschen Sekt, los in Richtung Wald und Feld, um dann auf der Anhöhe des

Rätsels Lösung zu entdecken. Dort wurde die Gruppe von unserem „Haus- und Hof-Fotografen“ Jörg Schießer erwartet, der die neun Damen eine Stunde lang auf ganz unterschiedliche Art und Weise in Szene setzte. Dabei gab es natürlich viel Gelächter und alle hatten einen Riesenspaß.

Anschließend ging es gutgelaunt weiter zur „Hubertushütte“, um sich vom Posen und Fotografieren, bei einem guten Essen, zu erholen.

Um 17 Uhr ging es dann weiter zur Bushaltestelle „Goldsteintal“. Dort kam das „Versorgungsfahrzeug“, gelenkt von Ralf Sulzbach, der Picknickdecken und entsprechende Speisen und Getränke lieferte.





Sou ausgerüstet fuhren wir dann mit dem Bus weiter zu unserem letzten „Highlight“ des Tages – dem Konzert von Johannes Oerding im Wiesbadener Kurpark.

Vernügt wurde schnell ein lauschiges Plätzchen hinter dem Flötisten der Band entdeckt und man konnte der Musik von außen ebenso gut lauschen wie die zahlenden Gäste im Innenbereich.

Entspannt und gut gelaunt wurden noch ein paar Gedanken zum nächsten Event des TuS ausgetauscht, dem „WISPO-25-Stunden-Lauf“, an dem auch einige unserer Tänzerinnen ihre Teilnahme als

Läuferinnen eingeplant hatten. Schließlich saß man hier direkt an der Strecke dieses Laufs.

Gegen 21:30 Uhr ging dieser wunderschöne Tag zu Ende.

Den Organisatorinnen sei Dank gesagt für die einfallsreiche Gestaltung des Tages und für die Erkenntnis, dass man nicht immer weit wegfahren muss, um schöne Momente zu erleben.

Frei nach dem Motto: „Zu Hause ist’s am Schönsten“, behielten alle Teilnehmerinnen der Tanzgruppe „mondays@nine“ den Tag in guter Erinnerung! **KS**



## Die feuchte, aber dennoch fröhliche TuS-Jubi-Fete

Auch wenn der Wettergott nicht so ganz mitspielte wie erhofft, so ließen sich die ehemaligen und aktuellen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der zwanzig TuS-Skifreizeiten, des TuS-Lauftreffs über 25 Jahre, der TuS-Teams beim „WISPO-25-Stunden-Lauf“ und unsere treuen Helferinnen und Helfer sowie die Kuchenspenderinnen und -spender für unseren „RuK-Lauf“ der letzten Jahre davon nicht beirren!

Den verschiedenen Aufrufen, in der „TuS-Info“ und mittels Email, waren am 17. August 2019 schließlich 146 Personen gefolgt und hatten, wie das bei unseren „TuSlern“ ja nicht anders zu erwarten war, für ein „formidables“ Salat-, Snack- und Nachspeisen-Buffer gesorgt, das an Abwechslungsreichtum und Reichhaltigkeit nicht zu überbieten war!

Mit Frank Engelhardt, dem Busunternehmer des „TuS-Vertrauens“ bei zwanzig Skifreizeiten, hatte sich ein Spender für die leckeren Weine gefunden, die anderen Getränke und das Grillgut wurden vom TuS selbst gestiftet.

Im Vorfeld hatten wir mit drei Zelten plus Planen und zwei großen Sonnenschirmen gegen das Unbill, welches in Form von kleinen Tröpfchen vom Himmel kommen sollte, geschickt vorgebaut.

So stand einer entspannten Feier und einem gemütlichen Austausch in fröhlicher Runde, einmal abseits von sportlichen Aktivitäten, überhaupt nichts mehr im Wege. Dieses wurde auch ausgiebig genutzt. Man hing zum Teil gemeinsamen

Erinnerungen nach, es wurden, über die Gruppen hinweg, neue Verbindungen geknüpft und einige stimmten sich auf neue gemeinsame Aktivitäten, wie den „WISPO-25-Stunden-Lauf“, ein. Von Wetterkapriolen lassen sich die Rambacher ja bekanntlich nicht unterkriegen, wie schon häufiger eindrucksvoll unter Beweis gestellt wurde!

So war es für die Gäste und den Veranstalter ein wunderschöner Abend und ein gelungenes Fest, ganz wie gedacht und erhofft. Sehr viele positive Bekundungen aus der Teilnehmerschar haben dies bestätigt.

Zum Ende sei noch mal allen tatkräftigen Helferinnenn und Helfer für das Gelingen dieser tollen „TuS-Jubi-Fete“ ganz herzlich gedankt!

**RS**



*Der Jubi-Feier-Grill  
ist gut gefüllt*



*Ein paar „Schnappschüsse“ von der TuS-Jubi-Fete*



## WISPO-25-Stunden-Lauf 2019 – der TuS mit gleich drei Teams am Start!

### Ein Erfahrungsbericht von Anne Korek und Rüdiger Streck.

Zum 15. Mal bereits fand am 7. und 8. September 2019 der „25-Stunden-Lauf“ der Wiesbadener Sportförderung im Kurpark statt.

Was für ein Wochenende! Was für ein „Schietwetter“! Was für tolle Leute!

Nachfolgend unsere Gedanken, wenn wir, inzwischen mit etwas Abstand, an dieses Ereignis zurückdenken.

Wie immer fiel am Samstagmorgen, um 10 Uhr, der Startschuss für die uns wohlbekannte und manchmal auch gefürchtete Runde, mit knapp einem Kilometer, durch den Kurpark. In diesem Jahr, in dem wir mit „25 Jahre Lauftreff TuS Rambach“ ein besonders Jubiläum erleben durften, konn-

ten wir voller Stolz gleich drei Teams in den jeweiligen Kategorien anmelden.

- Die „Rennmäuse“ in der „Kids-Team-Wertung“ (29 Kinder und Jugendliche im Alter von unter 16 Jahren), von Christoph Hinsken organisiert und betreut, waren wieder dabei und liefen stolze 232 Runden zusammen, mit denen sie sich den 4. Platz erkämpften.

- Das traditionelle „Fun-Team“, welches sich mit seinen 25 Läuferinnen und Läufern wieder bunt, aus „alten Laufhasen“ und laufbegeisterten „Neulingen“, zusammengefunden hatte, errang mit 331 Runden einen soliden 20. Platz (von immerhin 60 Teams!). Organisiert wurde die Teilnahme dieses Teams von Alexandra Hinsken und von mir, Anne Korek.



*Auch das „Fun-Team“ hat dem Wetter erfolgreich getrotzt*



• Das Sport-Team „Lauftreff TuS Rambach“ war in diesem Jahr, nach vierjähriger Pause, mit 12 hoch motivierten und bestens trainierten Läufern und einer Läuferin am Start. Sie liefen die 25 Stunden konstant schnell und erreichten so sensationelle 412 Runden, wodurch das Team den 2. Platz auf dem Siegerpodest feiern konnte. Team-Captain Rüdiger Streck freute sich ganz besonders darüber, dass sich die Hälfte des Teams aus herangewachsenen und läuferisch inzwischen gereiften „Rennmäusen“ rekrutierte – darüber fiel es ihm nicht schwer, den eigenen, verletzungsbedingten Ausfall zu verschmerzen.

Das Spektakel fing am Freitag wieder mit dem Aufbau der Team- und Verpflegungszelte an. Diesmal hatten wir zwei Zelte und einen Pavillon des TuS dabei, um alle Läuferinnen und Läufer gut unterzubringen. Durch den fast während der ganzen Veranstaltung anhaltenden Regen war dies im Nachhinein betrachtet auch besonders

wertvoll. Wir bekamen von Michael Lendle sogar kurzfristig noch einen zusätzlichen Pavillon, damit auch für alle Zuschauer genug trockene Plätze garantiert waren.

Nach dem Start, am Samstag, galt es dann für alle, bei teilweise strömendem Regen, das Beste aus sich herauszuholen und den Spaß daran zu behalten. Ganz nach dem Motto: „Die beste Art den Regen zu genießen ist, wenn Du eh schon nass bist“!

Die 25 Stunden waren für uns in Laufzeiten, Ruhezeiten und regem kommunikativem Miteinander aufgeteilt. Alle Teams hatten ihre individuellen Lauf-Pläne, welche auch dieses Jahr wieder gut funktionierten. Und niemand ging verletzt aus diesem Wochenende raus.

Es tat wirklich gut, immer wieder (und wirklich rund um die Uhr!) an der „Rambacher Fan-Station“ im Kurpark vorbeizulaufen und dort begeistert angefeuert zu werden.



*Das „Kids-Team - Die Rennmäuse“  
ist so richtig gut drauf*

Und dank des großen Teamgeistes und des guten Zusammenhaltes entstand wieder diese ganz besondere Hochstimmung und Euphorie – spätestens bei der anschließenden Abschiedsrunde war dies deutlich erlebbar!

Es waren aufregende, manchmal anstrengende, aber immer wieder lustige und vor allem schöne und sehr intensive Momente dabei. Und wenn ich in die Gesichter meines Teams sowie aller Rambacher Läufer und Zuschauer schaute, dann glaube ich, dass es viele genauso empfunden haben.

Mein persönliches Fazit: All ihr lieben Helfer, Anfeurer, Netzwerker, Mitmacher sowie Läuferinnen und Läufer – ihr seid spitze und mit euch laufe ich sehr gerne immer wieder!

Ein ganz besonderer Dank von den Organisatoren und den Läuferinnen und

Läufers unserer Teams sowie vom gesamten TuS-Vorstand geht an unseren Sponsor und Mitläufer, Uwe Frölich von der Firma „BridgingIT“, durch deren Spendenbereitschaft für jede Runde, die von unseren drei Teams erlaufen wurde, der Wiesbadener Sportförderung 1 Euro zugutekam.

Aufgrund der Wettersituation gab es dann, nach dem Wochenende, allerdings noch ein paar mühselige, aber notwendige Abschlussarbeiten zu erledigen. Zum Beispiel mussten die Zeltplanen und Seitenteile in der „TuS-Hütte“ zum Trocknen auf- und mehrfach umgehängt werden, bevor sie schließlich wieder sauber und trocken in die Transportkisten verräumt werden konnten.

Unser gemeinsamer Dank gilt auch allen Helferinnen und Helfern, die dieses Wochenende und die Nachbereitung, durch ihren individuellen Beitrag, ermöglicht haben!



Das „Sport-Team“ mit einer Top-Platzierung auf dem Sieger-Podest

## Die Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen

Am Donnerstag, dem 12. September 2019, fand die jährliche Mitgliederversammlung der Abteilung Turnen statt.

Nach der Begrüßung durch den Abteilungsleiter Jürgen Mauer sowie den 1. Vorsitzenden Horst Viertler und der anschließenden Totenehrung, gab Jürgen Mauer seinen Jahresbericht in Form einer PowerPoint-Präsentation ab. Der Bericht wurde ohne Aussprache zur Kenntnis genommen.

Bei der dann folgenden Wahl zur stellvertretenden Abteilungsleitung stand Betina Seibold nicht mehr zur Verfügung. Im Hinblick auf das Ausscheiden von

Jürgen Mauer, als Abteilungsleiter, zum September 2020, will sie einer neuen Abteilungsleitung die Möglichkeit bieten, sich direkt ein neues Team zusammenzustellen. Da sich auch kein/e Interessent/-in aus den Reihen der Anwesenden fand, blieb die Position leider unbesetzt. Betina Seibold war aber bereit, als Beisitzerin zu fungieren und wurde in diese Position dann einstimmig gewählt.

Mit einem Hinweis, warum die letzte TuS-Info erst so spät erschienen ist und mit dem Dank an Wolfgang Dörr, für die Grundreinigung der Hütte, war die Sitzung nach rund einer Stunde beendet. **JüM**

## Verstärkung in unserer Mädchen-Turngruppe willkommen!

**DU bist ein Mädchen im Alter zwischen 9 und 13 Jahren und magst:**

- Bewegung mit und ohne Musik
- Spiele mit und ohne Ball
- Turnen mit und ohne Geräte
- kurzum alles, was der Breitensport zu bieten hat?

**Dann bist du richtig in unserer Übungsstunde am Montag von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr!**

**WIR freuen uns über eine Verstärkung in unserer Mädchen-Turngruppe, denn zu mehreren macht es noch mehr Spaß.**

**Komm also einfach mal vorbei und teste mal, ob es dir bei uns gefällt.**

**Kontakt: Birgit Streck / Email [birgit.streck@tus-rambach.de](mailto:birgit.streck@tus-rambach.de) / Tel. 0611-544 425**

# Der aktueller Übungsstundenplan

Tag	Angebot	Uhrzeit	Zielgruppe	Übungsgruppenleiter	Ort
Mo.	Kinderturnen	14:45 bis 16:15	Kinder 6-8 Jahre	Gaby Kusch & Birgit Streck	Mehrzweckhalle Rambach
Mo.	Eltern-Kind-Turnen	16:15 bis 17:15	Eltern/Kind ab ca. 2 Jahre	Birgit Streck	Mehrzweckhalle Rambach
Mo.	Turnen für Mädchen / Sportspiele	17:30 bis 18:45	Mädchen 9-13 Jahre	Birgit Streck	Mehrzweckhalle Rambach
Mo.	<b>neu im Programm:</b> Fitness und mehr für Mädchen ab 13 Jahre	18:45 bis 20:00	Mädchen + junge Frauen ab 13 J.	Maria Künstler	Mehrzweckhalle Rambach
Mo.	Aerobic und Gymnastik	20:00 bis 21:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	A. Clemenz, L. Mohr	Mehrzweckhalle Rambach
Mo.	Tanzgruppe „mondays@nine“	21:00 bis 22:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Kerstin Schmidt & Petra Klode	Mehrzweckhalle Rambach

Di.	Kinderturnen	15:00 bis 16:00	Kinder 5-6 Jahre	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle Rambach
Di.	Kinderturnen	16:00 bis 17:00	Kinder 4-5 Jahre	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle Rambach
Di.	Z.Zt. vakant	17:00 bis 18:15			Mehrzweckhalle Rambach
Di.	Fitness und Gesundheitssport	18:15 bis 19:15	Damen / Herren ab 16 Jahre	Carolin Zerbe & Andrea Clemenz	Mehrzweckhalle Rambach
Di.	Ausdauer und Gymnastik	19:15 bis 20:30	Damen / Herren ab 16 Jahre	Rüdiger Streck	Mehrzweckhalle Rambach

Mi.	Eltern-Kind-Turnen	09:30 bis 10:30	Eltern/Kind ab Lauffalter	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle Rambach
Mi.	Wirbelsäulengymnastik	10:30 bis 11:30	Damen / Herren ab 50 Jahre	Gaby Kusch	Mehrzweckhalle Rambach
Mi.	Inline-Skating I	14:30 bis 15:30	Kinder (Anfänger)	Daniela Ulmrich	Mehrzweckhalle Rambach
Mi.	Inline-Skating II	15:30 bis 16:30	Kinder (Fortgeschrittene)	Daniela Ulmrich	Mehrzweckhalle Rambach
Mi.	Inline-Skating III (Hockey, Basketball)	16:30 bis 17:30	Kinder (Fortgeschrittene)	Daniela Ulmrich	Mehrzweckhalle Rambach
Mi.	Cross-Training, Spiele	17:30 bis 18:30	Jungen ab 9 Jahre	Carolin & Yanick Zerbe	Mehrzweckhalle Rambach
Mi.	Gymnastik, Fitness, Tanz	18:30 bis 19:30	Damen um 60 Jahre	Anke Noll	Mehrzweckhalle Rambach
Mi.	Gymnastik und Tanz	19:30 bis 20:30	Damen ab ca. 40 Jahre	Irmtraud Kohn & Heiga Müller	Mehrzweckhalle Rambach

# Der aktueller Übungsstundenplan

Tag	Angebot	Uhrzeit	Zielgruppe	Übungsgruppenleiter	Ort
Do.	Leichtathletik und Spiele (Okt.-März)	16:00 bis 17:30	Kinder / Jugend ab 6 Jahre	Janet Heinz, Pia Keutmann & Moritz Schmidt	Mehrzweckhalle Rambach
Do.	Leichtathletiktraining+ Sportabzeichen für Kinder	16:00 bis 17:30	Kinder / Jugend ab 6 Jahre	Janet Heinz, Pia Keutmann & Moritz Schmidt	Sportplatz Rambach
Do.	Sportabzeichen Erwachsene	16:00 bis 17:15	Jugendliche und Erwachsene	Jürgen Mauer	Sportplatz Rambach

Fr.	Rücken-Yoga 50 plus	10:30 bis 11:30	Damen und Herren ab 50 Jahren	Katrin Zimmermann	Mehrzweckhalle Rambach
Fr.	Yoga	16:30 bis 17:30	Damen und Herren	Ashley McLain	Mehrzweckhalle oder Sportplatz Rambach
Fr.	Entspannt in den Feierabend	18:00 bis 19:00	Damen / Herren ab 18 Jahre	Anke Noll	Mehrzweckhalle Rambach
Fr.	Neues Angebot in Planung	19:15 bis 20:15			Mehrzweckhalle Rambach
Fr.	Gymnastik und Freilball	20:15 bis 21:30	Herren 50 plus	Bernd Schmitt	Mehrzweckhalle Rambach

Sa.	Lauftreff (Winter*)	15:30 bis 16:30	Alle Altersgruppen	Horst Viertler & Michael Back	Sportplatz Rambach
Sa.	Lauftreff für Kinder (Winter*)	15:30 bis 16:30	Kinder ab 6 Jahre	Timo Sommer	Sportplatz Rambach
Sa.	Lauftreff Nordic Walking (Winter*)	15:30 bis 16:30	Alle Altersgruppen	Karl Christ	Sportplatz Rambach
Sa.	Outdoor-Gym (Winter*)	15:30 bis 16:30	Alle Altersgruppen	Tobias Gauer	Sportplatz Rambach

\*= Im Sommerhalbjahr findet das Lauftreff-/Outdoor-Gym-Angebot von 16:00 bis 17:00 Uhr statt.

Stand: 15.11.2019

Für Rückfragen:

- Abteilung Turnen [juergen.mauer@tus-rambach.de](mailto:juergen.mauer@tus-rambach.de)
- Abteilung Wintersport [ruediger.streck@tus-rambach.de](mailto:ruediger.streck@tus-rambach.de)

## Helfer/-innen und Übungsleiter/-innen gesucht:

- Übungsleiter/-in Kinderturnen zur Verstärkung unseres Teams
- Physiotherapeut/-in für die Rückenfit-Stunde 50+ am Mittwochvormittag
- Helfer/-in für die Kinderleichtathletik am Donnerstagnachmittag

## Der TuS-Jubiläums-Waldlauf – zum 60. Mal „Rund um den Kellerskopf“

2019 ist das Jahr der besonderen Jubiläen im TuS Rambach und auch der Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“ hatte ein besonderes Jubiläum – zum 60. Mal wurde der Lauf ausgetragen!

Abteilungsleiter und Organisator Rüdiger Streck war daher besonders erfreut, neben einer zahlreichen Teilnehmer- und Zuschauerschar, auch den einstigen Gründer des Laufes, Günter Mayer, mit rüstigen 89 Lenzen, am Rande der Laufstrecke begrüßen zu dürfen.

Möglich war die reibungslose Durchführung der Veranstaltung wieder dank der mehr als 50 Helfer und Helferinnen, die vor, während und nach der Veranstaltung bereit waren, kräftig mit anzupacken.

Nach der großen Regenschlacht im vergangenen Jahr, einer feuchten TuS-Jubi-Fete und einem nassen „WISPO-25-Stunden-Lauf“ hatte „Petrus“ beim „RuK-Lauf“ ein Einsehen – wir durften uns in diesem Jahr allerbesten Läuferwetters erfreuen.

Es war trocken und nicht zu warm.

Die gut vorbereiteten Laufstrecken, die sich im Laufe der 60 Veranstaltungen immer mal wieder verändert haben, lockten mit ihren aktuellen Distanzen, von 500 Metern, für die Kleinsten, bis zu den 21 Kilometern, für die ambitionierten Erwachsenen, ein großes Läuferfeld nach Rambach. Am Ende überliefen 228 Läuferinnen und Läufer, von klein bis groß, glücklich die Ziellinie und erhielten als Erinnerung ein „Finisher-Sport-Handtuch“ mit dem „Rund-um-den Kellerskopf-Signet“.

Alleine über die Halbmarathon-Distanz erreichten 87 Läuferinnen und Läufer, plus zwei Teams, das Ziel. Auch auf der 10-km-Strecke gab es mit 65 Läuferinnen und Läufern eine gute Beteiligung und 10 Läuferinnen und Läufer waren auf der 5-km-Schnupperstrecke unterwegs.

Sehr erfreulich war auch die Teilnehmerzahl in diesem Jahr, in den Schüler- und



*Fleißige Helferinnen und Helfer  
bei der Startnummernausgabe*



*Start der Kinder  
auf der 900-Meter-Strecke*

Jugendklassen. Hier gab es 47 Läuferinnen und Läufer und bei den „Bambinis“ noch einmal 15 „Finisher“.

In der Zeit bis zur Siegerehrung, die zum Abschluss auf dem Programm stand, konnten sich die Läuferinnen und Läufer sowie die Zuschauer an dem Angebot von Suppe, Grill-Wurst und Kuchen, in zahlreichen Varianten, erfreuen und mit Getränken erfrischen.

Zuvor hatte das Auswertungs-Team noch einen heftigen Adrenalinschub zu verarbeiten – die Verbindung mit dem Server, auf dem die Ergebnisauswertung lief, war

eine Dreiviertelstunde unterbrochen, so dass die Vorbereitungen zur Siegerehrung stockten. Glücklicherweise funktionierte die Verbindung danach problemlos und die Siegerinnen und Sieger konnten, mit leichter Verzögerung, geehrt werden.

Übrigens: Die Planungen für die 61. Auflage des „RuK-Laufs“, am 20. September 2020, starten bereits wieder im Frühjahr. Ein guter Zeitpunkt also für alle RuK-Lauf-Interessierten, um nach dem Winter wieder in das eigene Lauftraining einzusteigen, zum Beispiel im Rahmen des samstäglichen „TuS-Lauftreffs“.

**SB + RS**



*Jetzt geht es auf  
die 21-km-Strecke*

## Die Einzel-Platzierungen unserer TuS-Mitglieder beim RuK-Lauf

<b>Bambini S5/S7 – 0,5 km</b>		<b>Jahrgang</b>	<b>Altersklasse</b>	<b>Zeit</b>
1.	Albrecht, Lilith	2012	SchülInnen S7	0:02:20
2.	Heine, Theresa	2012	SchülInnen S7	0:02:26
3.	Kunz, Lilly	2012	SchülInnen S7	0:02:33
5.	Heiderich, Finja	2013	SchülInnen S6	0:02:43
7.	Heine, Miriam	2015	SchülInnen S5	0:04:39

<b>Schüler S8/S10 – 0,9 km</b>				
1.	Fuchs, Annina	2009	SchülInnen S10	0:03:48
3.	Lautz, Alexander	2009	Schüler S10	0:04:05
4.	Gauer, Anna	2011	SchülInnen S8	0:04:09
6.	Heine, Christopher	2009	Schüler S10	0:04:16
8.	Köster, Tom	2009	Schüler S10	0:04:28
9.	Sassenrath, Jonathan	2009	Schüler S10	0:04:35
10.	Köster, Ben	2009	Schüler S10	0:05:11
11.	Polis Aiwan, Johann	2011	Schüler S8	0:05:15
14.	von Mach, Nevi	2009	SchülInnen S10	0:05:28

<b>Schüler S11/S13 – 1,3 km</b>				
8.	Fuchs, Luca	2006	Schüler S13	0:05:22
7.	Bauer, Emelie	2007	SchülInnen S12	0:08:16

<b>Schüler S14/S15 – 2,6 km</b>				
1.	Frey, Malte	2005	Schüler S14	0:11:48

<b>Einsteigerlauf – 5 km</b>				
1	Egenolf, Antje	1971		0:27:51
3.	Halalai-Bölts, Andrea	1977		0:33:08

<b>Lauf 10 km</b>				
9.	Heiderich, Philipp	1973	H46	0:46:44
30.	Sommer, Julius	1999	Jun	0:55:43

<b>Lauf 21 km</b>				
10.	Künstler, Markus	1970	H46	1:35:40



# TuS-Mitgliedsbeitrag für 2020

## Neues Kalenderjahr – neues Beitragsjahr – alte Zahlungstermine und Beitragskonditionen

Auch in 2020 bleibt der TuS-Mitgliedsbeitrag stabil. Erwachsene zahlen im Einzelbeitrag 54 Euro, für Kinder und junge Erwachsene bis 25 Jahre beträgt der Einzelbeitrag 30 Euro.

Für den Familienbeitrag (108 Euro pro Jahr) gilt: Alle Familienmitglieder eines Haushalts werden hierunter zusammengefasst.

Mit dem neuen Beitragsjahr, nach dem Erreichen des 25. Lebensjahres, ändert sich der Status des nun auch aus TuS-Sicht Erwachsenen dahingehend, dass eine Ausgliederung aus der Familienmitgliedschaft und eine automatische Umwandlung in eine Einzelmitgliedschaft erfolgt.

Der TuS benötigt dann für den Einzug des neuen Einzelbeitrags ein SEPA-Lastschriftmandat. Dieses ist die zweite Seite des Anmeldeformulars und kann auf der Homepage des TuS unter „Info“ -> „Anmeldung“ heruntergeladen werden.

Der Beitragseinzug per Lastschrift erfolgt – wie gewohnt – im März 2020!

Falls Sie Ihren Beitrag nicht per Lastschrift, sondern mit einer Überweisung zahlen, ist dieser, gemäß Satzung, spätestens zum 15. März 2020 fällig.

Hier unsere Bankverbindung:

Wiesbadener Volksbank

IBAN: DE97 5109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

Bei Veränderungen zu Ihrer Bankverbindung, Ihren Adressdaten und/oder den Familienmitgliedern in Ihrem Haushalt bitten wir um eine Information per Brief oder Mail an den Verein, vertreten durch einen/eine der Übungsleiter/-innen oder durch ein Vorstandsmitglied.

Danke dafür im Voraus!

## Die Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport

Die diesjährige Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport fand am Donnerstag, dem 14. November 2019, in der TuS-Hütte statt. Der Einladung folgten 25 Mitglieder, so dass über notwendige Beschlüsse ordnungsgemäß abgestimmt werden konnte.

Rüdiger Streck, Abteilungsleiter Wintersport, führte durch die Sitzung. Mit Hilfe einer anschaulichen PowerPoint-Präsentation informierte er über die Aktivitäten des laufenden Jahres und die Planungen für das kommende Jahr.

Neben den beiden Wintersportveranstaltungen, dem „TuS-Skilanglauf-Wochenende“ und der „TuS-Skifreizeit“, wurden auch die traditionellen Laufveranstaltungen, „Run-Up“, „TuS-Weinwanderung“, Teilnahme am „WISPO-25-Stunden-Lauf“ und Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“, durchgeführt. Zum „WISPO-25-Stunden-Lauf“ konnte der TuS Rambach gleich drei Teams anmelden.

Ohne die zahlreichen und fleißigen Helferinnen und Helfer wäre es nicht möglich gewesen, diese Veranstaltungen durchzuführen. Zum Dank wurde, anlässlich verschiedener Jubiläen, am 17. August 2019 ein spezielles Helferfest durchgeführt. Insgesamt 146 Gäste folgten der Einladung und erlebten bei einem umfangreichen Speisen- und Getränkeangebot einen gemütlichen und unterhaltsamen Abend.

Die Entlastung des Abteilungsvorstands erfolgte dann auch einstimmig ohne wei-

tere Anmerkungen. Den Vorstandsmitgliedern der Abteilung Wintersport war dies Anerkennung und Würdigung durch die Mitglieder für die erfolgreich durchgeführten Aktivitäten.

Turnusmäßig stand die Wahl des zweiten Vorsitzenden der Abteilung Wintersport an. Ebenfalls einstimmig wurde Peter Daube von Mach für weitere zwei Jahre in dieser Funktion bestätigt.

Neben dem Ausblick auf das Jahr 2020 sprach Rüdiger Streck ein Thema an, welches den Verein schon seit längerer Zeit beschäftigt. Während die Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die am 25-Stunden-Lauf teilnehmen, erfreulicherweise positiv ausfällt, lässt die Teilnahme, insbesondere am wöchentlichen Lauftreff, zu wünschen übrig. Erschwerend kommt hinzu, dass die Position der Jugendwartin bzw. des Jugendwarts schon seit längerer Zeit vakant ist. Zur Verbesserung dieser Situation soll eine Veranstaltung durchgeführt werden, die sich speziell an diesen Personenkreis wendet. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Anregungen und Lösungsvorschläge zu sammeln und zu erörtern, um gegebenenfalls entsprechende Maßnahmen umsetzen zu können, damit auch den jüngeren Vereinsmitgliedern zukünftig interessante Aktivitäten angeboten werden.

Nach der offiziellen Beendigung der Mitgliederversammlung blieben noch einige Mitglieder sitzen, um den Abend in geselliger Runde mit lockeren Gesprächen ausklingen zu lassen.

**MP**

# TuS-Skilanglauf-Wochenende – vom 14. bis 16. Februar 2020 in der Rhön

++ Reserviere den Termin ++ Reserviere den Termin ++ Reserviere den Termin ++

Auch in diesem Jahr haben wir wieder die Skihütte des Skiclubs Hanau, in Gersfeld in der Rhön, für unser Skilanglauf-Wochenende gebucht. Lasst uns die Daumen drücken, dass wir auch in der kommenden Wintersaison das richtige Ski-Wetter haben werden.

Wir haben Platz für maximal 26 Personen, in Mehrbett-Zimmern.

Anreise ist Freitagnachmittag oder spätestens am Freitagabend zum gemeinsamen Abendessen. Am Samstag, den ganzen Tag und am Sonntag bis in den Nachmittag, werden wir die Loipen im „Roten Moor“ durchstreifen.

Interessierte können sich bis zum 31. Januar 2020 unter der Email [langlaufen@tus-rambach.de](mailto:langlaufen@tus-rambach.de) anmelden

Sobald der Teilnehmerkreis feststeht, werden wir uns, zwecks Abstimmung weiterer Details, bei Euch melden!

Mit „Ski Heil“

Der Vorstand der Abteilung Wintersport



Das TuS-Skilanglauf-Wochenende – Aktivität und Entspannung zugleich

## Auf eine Tasse Kaffee oder Tee mit ... Timo Sommer

Seit drei Jahren trainiert Timo Sommer den „Kinder-Lauftreff“ in unserem Verein. Er war selber vorher auch ein aktiver Teilnehmer beim Erwachsenen-Lauftreff. Im Jahr 2016 hat er dann erfolgreich seine Zusatz-Ausbildung als Sportassistent abgeschlossen.

Anfangs war Timo Sommer, zusammen mit Gaby Kusch, in der Turnstunde am Dienstag aktiv und hatte danach den „Kinder-Lauftreff“ übernommen.

In seiner Freizeit betreibt er Triathlon-Sport beim LC-Olympia und hat sich dort auch viele verschiedene Trainingsmethoden für den Lauftreff angeeignet.



### **Timo, wenn du die Wahl hast: Kaffee, Espresso oder Tee?**

Am liebsten trinke ich Tee, aber generell bin ich da nicht sehr wählerisch.

### **Bier, Sekt oder Wein?**

Wenn dann nur Bier!  
Wein und Sekt eher nicht.

### **Berge oder Meer?**

Kommt immer darauf an wie man seinen Urlaub verbringen will.

Wenn ich etwas erleben will, dann auf jeden Fall die Berge zum Wandern etc.

Am Strand schaffe ich es nicht, mich wirklich ruhig hinzulegen und nichts zu machen, deshalb bin ich eher für abwechslungsreiche Urlaubsziele zu haben.

### **Indien oder Island?**

Island wäre auf jeden Fall mein Ziel, dort will ich schon lange hin. Aber das wird wahrscheinlich erst nach meiner Schulzeit passieren.

### **Wandern, Joggen oder Radeln?**

Da ich ja Triathlon mache, würde ich Joggen und Radeln wählen.

Aber wenn ich mich entscheiden müsste, dann würde ich zum Joggen greifen. Das finde ich im Moment am schönsten, da man eigentlich immer und überall Joggen gehen kann.

**Timo, was wir von dir schon immer mal in Erfahrung bringen wollten:**

**Was verbindet dich besonders mit Rambach?**

Zusammenhalt! Was mir immer wieder auffällt, ist zum Beispiel der „WISPO-25-Stunden-Lauf“. Ich hab immer das Gefühl dass alle, die beim 25-Stunden-Lauf nicht laufen, anfeuern. Man kann dort immer und überall einen Rambacher sehen. Was ich auch sehr beeindruckend finde, ist die Organisation bei unserem Lauf „Rund um den Kellerskopf“. Eigentlich brauchen wir nie Angst zu haben, dass wir nicht genug Helfer zusammen bekommen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass das Helfen in Rambach ein Grundgesetz ist, denn jeder ist am helfen. Wenn jemand keinen Streckenposten übernimmt, dann backt er halt einen Kuchen. Das fasziniert mich am TuS Rambach, das unterscheidet den Verein auch von vielen anderen.

**Und was verbindet dich im Besonderen mit dem TuS Rambach?**

Mit dem Verein verbinde ich auch Unterstützung. Man ist nie auf sich alleine gestellt. Irgendjemand hat immer ein „offenes Ohr“ bei Problemen oder neuen Ideen.

**An welche Veranstaltung mit dem TuS erinnerst Du dich besonders gerne?**

Natürlich erinnere ich mich am meisten an den „WISPO-25-Stunden-Lauf“, auf den ich mich jedes Jahr wieder aufs Neue freue! Er gehört für mich immer zu einem der schönsten Events mit dem Verein, da dort alle Altersklassen aus unserem Verein

zusammenkommen. Aber auch, weil ich selbst immer viel Spaß daran habe!

**Was steht für die nächste Zeit noch auf deiner persönlichen Wunschliste?**

Was für mich als Leiter des „Kinder-Lauftreffs“ natürlich am Wichtigsten wäre, ist, dass mehr Kinder, vor allem aus Rambach, aber auch aus der Umgebung, zum Lauftreff kommen sollten. Ich möchte nochmal darauf hinweisen, dass zeitgleich mit dem „Kinder-Lauftreff“, die Erwachsenen in drei verschiedenen Anforderungsstufen ihr Lauftraining absolvieren und die Eltern darunter ihre Kinder, im Alter zwischen 7 und 15 Jahren, gerne mit zu uns bringen dürfen. Ich würde mich über einen Zuwachs sehr freuen, da mehr teilnehmende Kinder natürlich auch mehr Möglichkeiten an sportlichen Spiel-Varianten und anderem bieten.

**Der Kinder-Lauftreff**

- Für Kinder im Alter zwischen 7 und 15 Jahren
- Im Winter jeden Samstag von 15:30 bis 16:30 Uhr
- Treffpunkt am Sportplatz in Rambach
- Zeitgleich mit dem Lauftreff für die Erwachsenen
- Altersgerechte Förderung von Bewegung, Koordination und Kondition durch Gymnastik, Laufspiele und Motorik-Übungen
- Die Kinder dürfen ihre eigenen Übungswünsche einbringen
- Plus: Vorbereitung auf das Sportabzeichen

**Einfach vorbeikommen und mitmachen!**

## ***TuS Rambach 1861 e.V.***

### ***Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung***



***Donnerstag, 26. März 2020***

***Beginn 20:00 Uhr***

***Haus Waldlust, Ostpreußenstr. 46***

***65207 Wiesbaden-Rambach***

#### ***Tagesordnung***

1. Eröffnung der Versammlung durch den 1. Vorsitzenden Horst Viertler
2. Berichterstattungen:
  - Horst Viertler, 1. Vorsitzender
  - Birgit Streck, Kassiererin
  - Christoph Hinsken, Mitgliedswart
  - Jürgen Mauer, Abteilungsleiter Turnen
  - Rüdiger Streck, Abteilungsleiter Wintersport
3. Berichterstattung Kassenprüfer
4. Abnahme des Haushaltsergebnisses 2019 mit Entlastung des Vorstands
5. Ehrungen von verdienten und langjährigen Mitgliedern
6. Wahlen Vorstand
  - 2. Vorsitzende/r
  - Jugendwart/-in
  - Zeugwart/-in
7. Haushaltsplan 2020, Aufstellung und Genehmigung

Bitte richten Sie bei Bedarf Ihre Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung und/oder mit den Themen, die in der Mitgliederversammlung besprochen werden sollen, schriftlich, bis zum 19. März 2020, an den 1. Vorsitzenden oder an ein anderes Vorstandsmitglied des TuS Rambach.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.


Wiesbaden-Rambach, im Dezember 2019

Horst Viertler

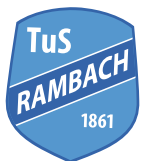
1. Vorsitzender

## **Die wichtigsten TuS-Veranstaltungstermine in 2020**

24. Januar 2020	Nachtwanderung
30. Januar 2020	Sportabzeichen-Ehrung
14.+16. Februar 2020	Skilanglauf-Wochenende in der Rhön
26. März 2020	Mitgliederversammlung
4.-11. April 2020	Skifreizeit in Saas Grund
23. April 2020	Beginn der Sportabzeichen-Saison
25. April 2020	RunUp des Lauftreffs
6. Juni 2020	Weinwanderung in Rüdesheim-Eibingen
7. Juni 2020	Spiele- und Familienfest
19.-21. Juni 2020	Mountain-Bike-Wochenende in der Rhön
10. September 2020	Mitgliederversammlung Abt. Turnen
12./13. Sept. 2020	WISPO-25-Stunden-Lauf
20. September 2020	Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“
19. November 2020	Mitgliederversammlung Abt. Wintersport



Allen Mitgliedern  
ein frohes und gesegnetes  
Weihnachtsfest und  
einen guten Rutsch  
ins neue Jahr 2020!



Vereint  
bewegen