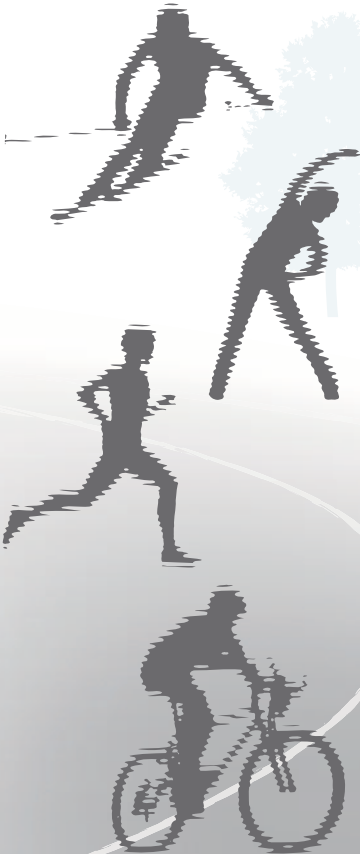


# TUS INFO



- Was macht eigentlich der Vorstand der Abteilung Wintersport?
- Ein recht spontaner Skilanglauf-Ausflug ins hessische Mittelgebirge
- Start in die Laufsaison beim TuS Rambach mit dem „RunUp“
- Hinweis auf den „25-Stunden-Lauf“ im Wiesbadener Kurpark
- Ein Foto-Bericht von der TuS-Familien-Skifreizeit
- TuS-Helfer bei den Bundesjugendspielen der Adolf-Reichwein-Schule
- Sonniges Wetter und leckerer Wein bei der Weinwanderung
- Die TuS-Hütte wurde mal wieder gründlich aufgeräumt
- Ein gelungenes Grillfest an der TuS-Hütte für die TuS-Senioren
- Und einige interessante Berichte aus den Übungsstunden



## Liebe TuS-Mitglieder,

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ sagt ein Sprichwort. Die einzelnen Veränderungen im TuS-Vorstand wurden in der letzten Ausgabe unseres Vereinshefts ausführlich dargestellt. Aktuell sind alle Positionen im Vorstand und in der Abteilung Wintersport besetzt. In der Abteilung Turnen ist die Leitung und Stellvertretung vakant.

Schon länger haben wir diskutiert, ob die Leitung des TuS Rambach noch optimal aufgestellt ist. Im Herbst werden wir eine Kommission bilden, die sich über die zukünftige Struktur und Aufgabenverteilung Gedanken machen und Vorschläge für eine Neustrukturierung ausarbeiten soll. Über das Ergebnis werden wir zu gegebener Zeit informieren.

In vollem Gange sind mittlerweile unsere sportlichen Aktivitäten. Angefangen hat das Jahr mit einem Skilanglauf-Ausflug. Auch die traditionelle Familien-Skifreizeit wurde unter reger Teilnahme durchgeführt. Der am 29. April zur Eröffnung der Lauftreffsaison veranstaltete „RunUp“ lockte zahlreiche Gäste an. Auch die neu angebotene Volleyball-Übungsstunde, unter Leitung von Dominik Hardt, hat seit dem Frühjahr ihren Spielbetrieb aufgenommen.

Weniger Teilnehmende fanden sich bei der diesjährigen Weinwanderung ein. Dennoch hatten wir bei warmen Wetter viel Spaß. Mit rund 80 Gästen hat das Grillfest für die TuS-Senioren großen Anklang gefunden. Freude bereiteten in diesem Jahr wieder die Kinder- und Jugendgruppen, die unter Leitung von Janet Heine an zahlreichen Veranstaltungen teilgenommen haben. Beim „24-Stunden-Lauf“ in Hochheim belegten die „Rennmäuse“ sogar den ersten Platz in der Kategorie „Youngster“.

Derzeit laufen die Vorbereitungen für eines unserer Jahres-Highlights, dem 64. Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“ im September. Unsere Teilnahme am „25-Stunden-Lauf“ im Wiesbadener Kurpark, auch im September, steht noch nicht endgültig fest. Ein Team für die Fun-Wertung konnte mangels Anmeldungen noch nicht zusammengestellt werden. Auf jeden Fall wieder dabei sein werden unsere „Rennmäuse“.

Sorgen machte uns lange Zeit der sehr rutschige Hallenboden in der Mehrzweckhalle. Unser Zeugwart Stefan Tondl blieb dazu aber hartnäckig mit den Verantwortlichen der Stadt in Kontakt. Nun scheint das Problem gelöst zu sein.

Wir werden weiterhin alle Anstrengungen unternehmen, damit der TuS Rambach auch in Zukunft ein attraktiver Verein für Jung und Alt bleibt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen „TUS INFO“.

Bleiben Sie sportlich und vor allen Dingen gesund.

Ihr Michael Pilger

2. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 31. Juli 2023

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

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

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

Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE97510900000046052900 • BIC: WIBADE5W



## Was macht eigentlich der Vorstand der Abteilung Wintersport?

Diese Frage beantwortet Silke Becker im Namen des Vorstands der Abteilung Wintersport:

*Wir, die Vorstandsmitglieder der Abteilung Wintersport, sind zum Teil schon Jahrzehnte im Vorstand aktiv. Im März 2023 konnten wir Robert Heine als neuen Beisitzer dazugewinnen. Unter der Leitung von Rüdiger Streck treffen wir uns ca. achtmal im Jahr und planen verschiedene Aktivitäten.*

*Ein großes Thema ist, wie jedes Jahr, unser Waldlauf „Rund um den Kellerskopf“, der am 24. September 2023 bereits zum 64. Mal stattfinden wird. Die Vorbereitungen laufen bereits seit dem Frühsommer: Ausschreibung für die Veranstaltung anpassen bzw. aktualisieren, Flyer und Plakate gestalten und in Druck geben, das Anmeldeportal und die TuS-Homepage vorbereiten und zur Anmeldung „scharfschalten“, Anträge bei verschiedenen Behörden stellen, die Laufstrecken im Wald vorbereiten, „Finisher-Präsente“ und Medaillen sowie Pokale besorgen, etwa 50 zusätzliche Helfer jedes Jahr akquirieren und vieles mehr.*

*Robert Heine hat sich, nach dem plötzlichen Tod von Erich Krebs im vergangenen Jahr, in die IT-Abläufe dieser Veranstaltung eingearbeitet und zusammen mit dem bereits bestehenden Team den Ablauf optimiert.*

*Skilanglauf-Wochenende, Familien-Skifreizeit, „RunUp“ des Lauftreffs, wöchentliche Übungseinheiten jeweils dienstags in der Halle und samstags draußen beim TuS-Lauftreff – wir sind vielseitig!*

*Wer Lust hat, unser Team zu unterstützen, kann sich gerne bei einem von uns aus dem Vorstand der Abteilung Wintersport melden.*

## Ein recht spontaner Skilanglauf-Ausflug ins hessische Mittelgebirge

Ein Teilnehmerbericht über den Tagesausflug in den Vogelsberg:

Wie auch in den Jahren zuvor hatten wir für die Wintersaison ein Skilanglauf-Wochenende des TuS Rambach in der Rhön geplant. Doch leider hat uns „Frau Holle“ in diesem Jahr im Stich gelassen. Die vorhandene Schneelage war so grenzwertig, dass wir uns dazu entschlossen, das Wochenende abzusagen. Glücklicherweise hatte „Frau Holle“ in einem anderen hessischen Mittelgebirge „ihr Kissen kräftiger ausgeschüttelt“: Im Vogelsberg!

Kurzentschlossen organisierten wir also für den Samstag, den 21. Januar, einen Tagesausflug zum „Taufsteingletscher“. Mit einer kleinen Gruppe trafen wir dort am späten Vormittag dort ein und fanden auch sehr

gute Schnee- und Loipenbedingungen vor. Durch die schlaufenartige Loipenführung des Rundkurses traf man sich in regelmäßigen Abständen wieder, freute sich gemeinsam über die großartigen Bedingungen auf der Loipe und zog dann weiter in kleinen Gruppen oder auch mal allein seine Runden über die Loipen. Nach einer kleinen Stärkung und Erfrischung wurde dann am Nachmittag die zweite Einheit ins Auge gefasst. Um diesen gelungenen Skilanglauf-Ausflug Revue passieren zu lassen, entschieden wir uns dazu, nach der Rückkehr in Wiesbaden noch ein gemeinsames Abendessen im Restaurant auf dem „Kellerskopf“ einzunehmen.

Fazit: Wir freuen uns schon alle auf die kommende Skisaison und die nächsten gemeinsame Skilanglauf-Tage.

**PG**



## Start in die Lauf-Saison beim TuS Rambach mit dem „RunUp“

Der „RunUp“ ist seit langem ein fester Bestandteil unseres Programms. In den Jahren 2020 und 2021 ist er leider ausgefallen. Im Jahr 2022 wurde er zwar durchgeführt, aber die Bewerbung für die Veranstaltung fand nur in reduzierter Form statt. In diesem Jahr konnten wir aber wieder, wie in früheren Zeiten, in vollem Umfang für die Veranstaltung werben und motiviert in die Laufsaison starten.

Am 29. April 2023 war es endlich wieder mal soweit: Der offizielle Start in die Laufsaison. Zum traditionellen „RunUp“ traf man sich am Sportplatz. Eine gute Gelegenheit für Interessierte, Neueinsteiger sowie Wiedereinsteiger, sich die Laufschuhe anzuziehen und mit Gleichgesinnten den Rambacher Wald sportlich aktiv zu genießen.

An diesem Tag, einem Samstag, hatten sich also wieder zahlreiche Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf dem Sportplatz eingefunden. Nach einer kurzen Einführung in den „RunUp“ von Horst Viertler, 1. Vorsitzender des Vereins, und Rüdiger Streck, Leiter der Abteilung Wintersport, wurden die Gruppen aufgeteilt: Kinder, Nordic-Walker,

Läufer und Interessierte für das sogenannte „Outdoor Gym“. Für die Läufer hatte Rüdiger Streck ein umfangreiches Aufwärmprogramm auf dem Sportplatz durchgeführt, danach ging es, aufgeteilt in kleinere Gruppen, in den Wald. Birgit Streck und Silke Heyser übernahmen die Nordic-Walking-Gruppe mit einer sporttechnischen Einführung, um danach ebenfalls eine Runde im Wald zu drehen. Die Kinder wurden von Sarah Hinsken auf dem Sportplatz mit sportlichen Übungen gut beschäftigt. Tobias Gauer hatte eine kleine Wegstrecke mit sportlichen Übungsstationen unter den Bäumen für das „Outdoor-Gym“ aufgebaut.

Nach der sportlichen Betätigung traf man sich in der TuS-Hütte, um bei Kaffee und Kuchen, netten Gesprächen sowie einer Fotopräsentation über die letzten Teilnahmen am „25-Stunden-Lauf“ im Wiesbadener Kurpark, die verbrauchten Kalorien wieder zu auszugleichen.

Fazit: Der „RunUp“ war ein guter Start in die Saison und nach Meinung vieler Teilnehmenden eine gelungene Sportveranstaltung – gerne mehr davon.

**HV**

### 25-Stunden-Lauf im Wiesbadener Kurpark

Am 9./10. September 2023 ist es wieder soweit. Im Wiesbadener Kurpark findet der alljährliche „25-Stunden-Lauf“ der Wiesbadener Sportförderung statt. Die „Rennmäuse“ des TuS Rambach sind auf jeden Fall am Start.

Für das „Fun-Team“, bei dem der Spaß am Laufen im Vordergrund steht, werden noch Mitlaufende gesucht. Es gilt, 25 Plätze mit Läufern und Läuferinnen zu besetzen, die schon ein bisschen Lauferfahrung haben und auch etwas Ausdauer mitbringen und eventuell auch mal die besondere Atmosphäre dieser sportlichen Veranstaltung – insbesondere bei den Laufrunden in der Nacht – erleben möchten.

Robert Heine übernimmt diesmal für das Fun-Team die Organisation und ist bei Interesse/Fragen über die E-Mail-Adresse [robert.heine@tus-rambach.de](mailto:robert.heine@tus-rambach.de) zu erreichen.

## Ein Foto-Bericht von der Familien-Skifreizeit in Saas Grund



- ◀ Und jährlich grüßt  
das Murmeltier...  
Ein Samstag im April  
5 Uhr morgens  
an der Rambacher Feuerwehr  
  
Aber psssst,  
die Anwohner schlafen!



- ▲ Erste Buskontrolle  
in über 20 Jahren  
Die Schweizer Polizei  
zeigte uns ihre neue  
Kontrollstation

- ◀ Relais St. Bernard, 12:30 Uhr  
Pause vorm Aufstieg





Bei dieser Aussicht fiel ▲  
der Abschied etwas leichter

◀ Siegerehrung  
diesmal an einem anderen Ort

Interesse, in 2024 dabeizusein?  
Über den abgebildeten  
QR-Code geht es zur  
Interessensbekundung: ▼

Schön war's!  
▼ Bis 2024





## Die neue Volleyball-Übungsstunde wird gut angenommen

Seit April 2023 gibt es ein neues Angebot beim TuS Rambach: Die Volleyball-Übungsstunde unter Leitung von Dominik Hardt, jeweils mittwochs von 20:00 bis 22:00 Uhr. Hier werden üblicherweise Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt, anschließend gibt es eine Technikeinheit und ein Abschlusspiel. Ziel ist es, die persönliche Fitness und die Spieltechnik sowie das Spielverständnis im Volleyball zu verbessern.

Das Angebot wird von den Mitgliedern des TuS Rambach gut angenommen, aber natürlich ist noch Platz auf dem Feld für weitere interessierte Vereinsmitglieder.

Wie Dominik Hardt berichtet hat, macht die Übungsstunde mit den neuen Volleyball-Bällen doppelt so viel Spaß und auch das neue Volleyball-Netz ist mittlerweile angekommen und in Benutzung. Einige Übungsstunden wurden auf Grund der sommerlichen Temperaturen auf dem Outdoor-Beachvolleyballfeld in Bierstadt durchgeführt.

Damit interessierte Neulinge in diesen Fällen nicht vor der verschlossenen Mehr-zweckhalle stehen, wäre es sinnvoll, sich vor dem ersten Besuch der Übungsstunde mit Dominik Hardt über die E-Mail-Adresse [dominik.hardt@tus-rambach.de](mailto:dominik.hardt@tus-rambach.de) in Verbindung zu setzen. **DH**

## Die Aktion „Stadtradeln“ war ein voller Erfolg

Auch der TuS Rambach hat sich für eine gute Sache, der Co2-Vermeidung, an der Aktion „Stadtradeln“ in Wiesbaden beteiligt. Jeder, der einen Bezug zum Verein hatte, konnte sich über die Internetseite der Aktion als Team-Mitglied eintragen. Im Aktionszeitraum vom 4. bis 24 Juni wurden dann allein oder gemeinsam mit anderen Strecken-Kilometer erradelt und online selbst eingetragen. Das Team des TuS Rambach hat letztendlich mit 21 Aktiven 4.412 Kilometer erradelt und dadurch rund 715 kg CO<sub>2</sub> gegenüber einer herkömmlichen Autofahrt mit einem Verbrennermotor vermieden. Mit dieser Leistung belegte das Team in Wiesbaden in der Kategorie „Vereine/ Verbände“ einen tollen 5. Platz. **TP**



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

## Die Tanzgruppe „mondays@nine“ beim „Tanz in den Mai“ in Sonnenberg



### Die beiden Übungsleiterinnen berichten hier kurz von dem Auftritt:

Am 30. April war unsere Tanzgruppe „mondays@nine“ zu der neu aufgelegten Veranstaltung der TSG Sonnenberg, dem „Tanz in den Mai“, eingeladen. Mit einer gelungenen Darbietung haben wir die vielen Besucher mitreißen können. Besonders erfreulich war, dass unsere beiden Neuzugänge Finja und Maria ihren Einstand geben konnten. Sie haben sich binnen kurzer Zeit mit viel Fleiß den Tanz erarbeitet und super performt.

Wir hoffen, dass sich uns noch viele weitere Tanzbegeisterte anschließen möchten. Bei uns gibt es immer etwas zu lachen und ihr benötigt keine speziellen Vorkenntnisse – der Spaß an der Bewegung reicht aus.

Wenn ihr Lust und Zeit habt, dann kommt einfach mal an einem Montagabend in der Mehrzweckhalle vorbei. Wir üben dort gemeinsam von 19:00 bis 20:00 Uhr.

**Eure Petra Klode und Kerstin Lendle**

## *TuS-Helfer bei den Bundesjugendspielen der Adolf-Reichwein-Schule*



Auch in diesem Jahr hat der TuS Rambach wieder mit einem tollem Helfer-Team die Adolf-Reichwein-Schule bei den Bundesjugendspielen und den damit verbundenen teilweisen Abnahmen von Leistungen für das Sportabzeichen unterstützt. Neben dem Betreuen der Sprintstrecke hat der TuS Rambach das Abstreuen der Laufstrecken und des Ballwurfes sowie der Geländelaufstrecke übernommen. Das Bild zeigt (von links nach rechts) das Helfer-Team mit Renate Zerbe, Herbert Zerbe, Conny Schnurr, Jürgen Mauer und Karl Christ.

### *Langer Abend des Sportabzeichens*

Schon mal vormerken: Am 15. September 2023 findet ab 19 Uhr ein besonderer Sportabzeichen-Abend auf dem Sportplatz in Rambach statt. Ergänzende Infos dazu werden zur gegebenen Zeit in den TuS-Schaukästen ausgehängt.

## Zahlreiche sportliche Aktivitäten auch bei der Kinderleichtathletik

### Übersicht über die Termine in der Kinderleichtathletik:

30. April	Kinderleichtathletik-Wettkampf U10 in Kalbach
1. Mai	Besuch des Basketball-Bundesligaspiels der „Frankfurt Skyliners“ in Frankfurt
10. Mai	Abendsportfest des TV Waldstraße/WLV in Wiesbaden
2. Juni	„Mittsommerlauf“ in Wallau
17./18. Juni	„24-Stunden-Lauf“ in Hochheim
18. Juni	Leichtathletische Wettkämpfe des Turngau Mitteltaunus in Auringen
24. Juni	Gauturnfest des Turngau Südnassau in Geisenheim
25. Juni	Kinderleichtathletik-Wettkampf U10 in Bad Schwalbach

### Kila-Wettkampf in Kalbach

Am 30. April, dem ersten Wochenende nach den Osterferien, stand direkt der erste U10-Kila-Team-Wettkampf an. 11 Kinder vom TuS Rambach traten in Kalbach zu vier Disziplinen an: Hindernis-Sprint-Staffel, Medizinballstoßen, Fahrradreifen Drehwurf und einem spannenden Biathlon zum Schluss. 🏃

Mit dabei waren: Suri Lehne, Jakob Roser, Lota Ruf, Benedikt Bücken, Tim Lüttkopf, Niklas Müller, Charlotte Will, Isabel Nowak, Angela Yela Rodas, Felicitas Becker und Miriam Heine. 👍

Die jüngste Mannschaft (alle Jahrgang 2015) im Feld landete auf Platz 8 von insgesamt 16 Teams, die aus ganz Hessen zu diesem besonderen Wettkampf angereist waren. Es war gleichzeitig auch der abschließende Prüfungswettkampf der Ausbildung zur C-Trainer-Lizenz für den Leistungssport Kinderleichtathletik. Unter den 40 Prüflingen war auch Trainerassistentin Clara Heine,

der der TuS Rambach hiermit auch nochmal herzlich zu ihrer bestandenen Prüfung gratuliert. 🍀

### Bei den Skyliners in Frankfurt

Am Tag darauf reisten einige Leichtathletik-Kinder mit ihren Familien zum Spiel der „Frankfurt Skyliners“ in der ersten Basketball-Bundesliga. Es war ein besonderes Angebot an alle Leichtathletik-Vereine in Hessen. Trotz des gewonnenen Spiels reichte es leider nicht für die „Skyliners“ zum Klassenerhalt und sie stiegen ab. Für die Besucher des TuS Rambach war es aber ein spannender Einblick in eine andere Sportart.

### Abendsportfest in Wiesbaden

Beim Abendsportfest vom TV Waldstraße/Wiesbadener LV am 10. Mai im Helmut-Schön-Sportpark konnten die Kinder beim 800-Meter-Lauf in verschiedenen Altersklassen teilnehmen. Hier gingen vom TuS Rambach Theresa Heine (W11) und Benedikt Becker (M13) an den Start. Theresa hatte die ganzen zwei Runden das Feld der

Mädchen unter 12 Jahren mutig angeführt und musste sich dann erst kurz vor der Ziellinie der überholenden Siegerin aus Sachsenhausen geschlagen geben. Sie freute sich trotzdem über eine großartige Zeit von 3:04 Minuten und ließ damit sogar alle fünf Athletinnen vom Wiesbadener LV hinter sich. Benedikt lief in einem Startfeld von 15 Läufern und wollte seine Bestzeit vom Testlauf einige Wochen zuvor verbessern. Das ist ihm auch gelungen: mit 3:00 Minuten landet er auf Platz 10 und hat nun ein neues, anspruchsvolles Ziel für zukünftige Läufe: unter 3 Minuten ⏱ zu bleiben.

### „Erdbeerlauf“ in Wallau

Der „Erdbeerlauf“ lockt jedes Jahr im Juni zahlreiche Kinder des TuS Rambach nach Wallau. Eigentlich heißt der Lauf offiziell „Mittsommerlauf“, aber „Erdbeerlauf“ nennen ihn die Kinder vom TuS Rambach mittlerweile, weil man nach dem Lauf seine Startnummer gegen ein leckeres Schälchen Erdbeeren 🍓 eintauschen kann. Das kommt gut an.

Für die jüngeren Kinder bis Jahrgang 2012 ging es am 2. Juni auf die 1-km-Strecke. Die rund 300 Kinder wurden auf drei Läufe aufgeteilt. Trotzdem herrschte ein ziemliches Gedränge am Start und auf den ersten 100 Metern sprinteten die Schnellsten sofort an die Spitze des Feldes der Läufer und Läuferinnen. Und natürlich waren die Kinder vom TuS Rambach auch gut dabei.

Auf dem Sieger-Treppchen wurden Benedikt Bücken (Platz 3), Felicitas Becker (Platz 2) und Theresa Heine (Platz 2) mit ihren Platzierungen in der jeweiligen Altersklasse von der prominenten, ehemaligen Top-Weitspringerin Xenia Stolz geehrt 🏆, der diesjährigen Laufpatin der Veranstaltung in Hochheim.



Die TuS-Kids  
beim Mittsommerlauf in Wallau

### Die Einzelergebnisse aus dem „Mittsommerlauf“ in Wallau:

#### Altersklasse W7

Emely Schlemmer / 5:27 Minuten / Platz 6  
Ella Schwarz / 5:36 Minuten / Platz 11  
Hanna Wagner / 5:45 Minuten / Platz 12

#### Altersklasse M6 und jünger

Enno Schwarz / 5:20 Minute / Platz 4

#### Altersklasse M7

Louis Grebert / 5:36 Minuten / Platz 24

#### Altersklasse M8

Benedikt Bücken / 4:09 Minuten / Platz 3  
Tim Lüttkopf / 4:31 Minuten / Platz 10  
Niklas Müller / 4:41 Minuten / Platz 14

#### Altersklasse W8

Felicitas Becker / 4:50 Minuten / Platz 2  
Miriam Heine / 4:54 Minuten / Platz 6  
Isabel Nowak / 5:01 Minuten / Platz 9  
Charlotte Will / 5:06 Minuten / Platz 12  
Angela Yela Rodas / 5:11 Minuten / Platz 15  
Suri Lehne / 5:13 Minuten / Platz 16

#### Altersklasse W11

Theresa Heine / 4:05 Minuten / Platz 2

#### Altersklasse W12

Britt Friedrich / 4:33 Minuten / Platz 4  
Amalia de Propriis / 5:20 Minuten / Platz 5

Für die älteren Kinder ging es entspannter zu. Bei dem 3-km-Lauf wurde mit dem Chip in dem Startnummern-Blatt auch die Netto-Laufzeit registriert. Die Zeit wurde also genau von der Start- bis zur Ziellinie gemessen. Drängeln wäre hier also überflüssig. Auch hier waren knapp 300 Läufer und Läuferinnen 🏃 am Start. Für den TuS Rambach waren drei Schüler/-innen dabei.

### Die Einzelergebnisse der Schüler:innen:

#### Kategorie W Schüler

Emilija Peric / 14:43 Minuten / Platz 43

#### Kategorie M Schüler

Benedikt Becker / 14:52 Minuten / Platz 49

Mika Lüttkopf / 15:51 Minuten / Platz 56

## 24-Stunden-Lauf in Hochheim

Unter dem Motto „Geschwindigkeit ist egal, Durchhaltevermögen ist alles“ ist der Verein einer persönlichen Einladung für den 24-Stunden-Lauf am 17. und 18. Juni in Hochheim gefolgt. Dort liefen dann 20 Kinder vom TuS Rambach für einen guten Zweck 15 Stunden lang eine Endlosstaffel (wegen des Jugendschutzes pausierten die Kinder von 21 Uhr bis 6 Uhr). Der Lauf findet seit den 80er-Jahren alle paar Jahre statt und unterstützt mit seiner Spendenaktion die Edith-Stein-Schule als berufliche Schule für körperliche und motorische Entwicklung in Hochheim. In diesem Jahr sind so über 140.000 Euro an Spenden zusammengekommen. 😊

Es war ein langer zäher Kampf gegen die Basketballer der TG Hochheim, den die Kinder vom TuS Rambach mit einer knappen Runde Vorsprung für sich entscheiden konnten. Immer wieder hatte die Führung zwi-

schen diesen beiden Teams gewechselt. Am Sonntag war zeitweise das Mixed-Team der TG Hochheim auf den zweiten Platz nachgezogen. Die TuS-Kids mussten also dranbleiben und alle gaben ihr Bestes. Einer unserer Mitläufer, Sudis Abdi, verfasste erschöpft ein passendes Statement nach dem Lauf: „*Dafür, dass ich fast gestorben bin, hat sich das gelohnt.*“ 😊

In der Hitze 🌡️ hart gekämpft haben: Frederik Meinke, Benedikt Becker, Hugo Friedrich, Linus Klode, Christopher Heine, Jan-Lennart Oldenburg, Sudis und Sohaib Mohamed Abdi, Sophie Klode, Clara Heine, Britt Friedrich, Theresa Heine, Penelope Riccardi, Veronika Becker und Jonna Ruf, mit einer spontanen externen Unterstützung von Luke, Elias, Lucia, Jaime und Jacob. 👍



Staffelstabübergabe beim  
24-Stunden-Lauf in Hochheim

Stolz führten die Kinder und Jugendlichen die Ehrenrunde durch das Stadion am Wasserturm an und hunderte Zuschauer ehrten sie mit anhaltendem Applaus. So eine Gänsehaut-Feeling hatten die meisten Teilnehmenden vom TuS Rambach bisher noch nicht erlebt. Beeindruckend war, mit welchem sportlichen und menschlichen

Respekt die Jugendlichen der konkurrierenden Teams sich schon am ersten Tag abklatschten und in den Armen lagen. Ohne gleichwertige Gegner wäre es kein richtiges Rennen gewesen.

Dank 🙏 der zahlreichen kleinen und großen Spenden der TuS-Gemeinschaft sowie aus den Familien und Freunden der laufenden Kinder wurden der TuS Rambach auch Spendensieger bei den „Youngster“-Teams. Insgesamt über 2.000 Euro kamen über den TuS Rambach für den Förderverein der Edith-Stein-Schule des Antoniushaus in Hochheim zusammen. Janet Heine, Übungsleiterin in der Kinderleichtathletik, hofft, dass sich der TuS Rambach in drei Jahren in Hochheim wieder so großartig einbringt, falls der Lauf dann stattfinden sollte.

### Kila-Wettkämpfe in Auringen

Parallel zum 24-Stunden-Lauf in Hochheim starteten einige Kinder bei den leichtathletischen Wettkämpfen in Auringen. In der Altersklasse W8 erreichte Suri Lehne den 3. Platz, Angela Yela Rodas den 6. Platz und Lotta Ruf den 8. Platz. Hanna Wagner belegte den 2. Platz in der Altersklasse W7. 🏆

### Gauturnfest in Geisenheim

Für das Gauturnfest des Turngaus Süd-Nassau in Geisenheim am 24. Juni hatte sich niemand vom TuS Rambach bis kurz vor Ende der Meldefrist zur Teilnahme angemeldet. Kurzentschlossen fuhren Miriam und Theresa Heine dorthin, um sich im leichtathletischen Dreikampf mit den anderen Teilnehmerinnen der lokalen Turnvereine zu messen. Die Reise hat sich gelohnt: Beide landeten auf dem ersten Platz. Theresa (Altersklasse W11) mit persönlichen Bestleistungen im Weitsprung (3,90 Meter) und

im Weitwurf (28 Meter). Miriam (Altersklasse W8) verbesserte sich in allen drei Disziplinen. 🏆

### Kila-Wettkampf in Bad Schwalbach

Mit einem reduzierten Team von fünf U10er-Mädchen trat der TuS Rambach am 25. Juni beim Kinderleichtathletik-Wettkampf in Bad Schwalbach gemeinsam mit der TG Eltville an. Für den TuS Rambach waren Charlotte Will, Suri Lehne, Felicitas Becker, Anna Meyrer und Miriam Heine dabei. Leider waren die Disziplinen bei den Eltvillern noch nicht so gefestigt, dass es bei der Hindernis-Sprint-Staffel zu einigen Wechselverzögerungen kam. Das konnten auch die hervorzuhebenden Leistungen von Miriam Heine im Hochsprung (90 cm und damit bestes Mädchen aus dem Jahrgang 2015) und Anna Meyrer im Medizinballstoßen (mit der Summe aus drei Stößen kamen nur zwei Jungs ihres Jahrgangs weiter) nicht wieder gutmachen. Das Team vom TuS Rambach/TG Eltville landeten also nach den drei Disziplinen auf Platz 5 von 6. Die Disziplin „Biathlonstaffel“ fiel wegen des heißen Wetters aus. Die Medaillen und das verteilte Speiseeis 🍦 machten es trotzdem zu einem positiven Erlebnis für alle. **JH**



Beim Kila-Wettbewerb  
in Bad Schwalbach

## Sonniges Wetter und leckerer Wein bei der „Eibinger Weinwanderung“

*Schöne Aussicht über die Eibinger Weinlage  
und den Rhein auf das Rheinhessische Hinterland*



Am Samstag, dem 17. Juni 2023, war es wieder mal soweit – wie schon so oft zuvor beteiligte sich der TuS Rambach auch in diesem Jahr an der alljährlichen „Eibinger Weinwanderung“ im schönen Rheingau.



*Kleine Pause im Schatten – und ein  
Erfrischungsgetränk in der Hand*

Dieser traditionelle Ausflug wurde vor vielen Jahren von einigen TuS-Mitgliedern auf Grund von persönlichen Kontakten zu einem Winzer aus Eibingen begründet.

Seit vielen Jahren wird von den Winzern des Weinbauvereins Eibingen jährlich an einem Juni-Wochenende eine Wanderstrecke durch die Eibinger Weinberge mit 10 Stationen, an denen Wein probiert und kleine Speisen eingenommen werden können, organisiert. Von dem Rüdeshheimer Ortsteil Eibingen startend geht es über eine rund 5 Kilometer lange Strecke durch die Weinberge hoch zum Abtei St. Hildegard und im Bogen zurück nach Eibingen. Und viele weininteressierte Teilnehmende nutzen auch in diesem Jahr das gute Wetter und die angebotenen Möglichkeiten für einen Wanderausflug.

In diesem Jahr nahm eine recht kleine Gruppe des TuS Rambach – bestehend aus insgesamt fünf Personen – an dem gemeinsamen Ausflug nach Eibingen teil. Die angekündigten hochsommerlichen Tempera-





*Die Teilnehmergruppe  
vom TuS Rambach  
auf der Eibinger  
Weinwanderung*

turen hatten dann doch den ein oder anderen davon abgehalten, wie gewohnt an der Veranstaltung teilzunehmen.

Die Stimmung war aber trotzdem gut und als kleine Gruppe fiel es natürlich auch leichter, schnell an den gut besuchten Weinständen einen gemeinsamen Platz zu finden. Interessanterweise waren in diesem Jahr viele Gruppen mit jungen Leuten bereits von Anbeginn auf der Wanderstrecke unterwegs und einige sorgten mit ihrer Gute-Laune-Musik, die aus den mitgebrachten Musikboxen im Bollerwagen schallte, recht früh am Tag für Party-Atmosphäre in den Weinbergen. Aber es gab noch genug andere Schatten-Plätze, wo unsere Gruppe in Ruhe ihren leckeren Wein und den tollen Ausblick auf den Rhein sowie über das Rheinhessische Hinterland genießen konnte. So verbrachten wir einen entspannten Tag im Rheingau, fuhren spontan mit dem Linienbus von Eibingen zurück nach Wiesbaden und kehrten zum Abschluss auf der Außenterrasse einer Wiesbadener Lokalität ein.

**TP**



*Reichlich Sonne und Wein satt –  
und viel gute Laune gratis*

## Die Tus-Hütte wurde mal wieder gründlich aufgeräumt

Stefan Tondl, unser Zeugwart, rief... und die aktuellen und teilweise auch ehemaligen Vorstandsmitglieder des TuS Rambach, die Zeit hatten, durften mit ran. Am 23. Juli war es mal wieder soweit – die TuS-Hütte auf dem Sportplatzgelände wurde gemeinschaftlich ausgeräumt, durchgefegt und wieder eingeräumt. Und es wurde nicht nur in der Hütte gefegt, sondern auch vor der Hütte und die Außenseiten der Hütte selbst. Die Laub- und Zweig-Ablagerungen auf dem Dach wurden fotografisch festgehalten, da die Dachreinigung traditionell von den „Jungsenioren“ durchgeführt wird (was diese sich natürlich nicht nehmen lassen werden). Frei nach dem Motto „Viele Hände – schnelles Ende“ war der Job nach rund 2 Stunden erledigt. Und ein bisschen Spaß hat es auch gemacht. 😊

TP



*Fegearbeiten an den Außenwänden,  
Fensterläden und Dachüberständen*



*Beseneinsatz vor der TuS-Hütte  
und auf dem Zugangsweg*



*Der Lagerraum nach dem  
aufräumen und wieder einräumen*



## Ein gelungenes Grillfest an der TuS-Hütte für die TuS-Senioren



Steffi Kimpel begrüßt gemeinsam mit Michael Pilger offiziell die Gäste

Steffi Kimpel berichtet hier über das Grillfest für die Senioren beim TuS Rambach:

Gutes Timing versprach der geplante Termin – der 24. Juni 2023 – ein halbes Jahr vor Heiligabend. Diesen Hinweis konnte ich mir hier nicht verkneifen. 😊

Und tatsächlich: Das Wetter war angenehm warm – aber nicht zu warm – und trocken. Die angesetzte Uhrzeit am Nachmittag war für ein gemütliches Zusammensitzen für die meisten Teilnehmer optimal. Beste Bedingungen also für einen entspannten Nachmittag vor der TuS-Hütte.

Aber noch einmal zurück zur Vorbereitungsphase: Nachdem die Einladungen verteilt waren, trudelten nach und nach die Anmeldungen ein. Anfangs hatte ich Sorge,



Zusammen geht es schneller, leichter und besser – die Helfer beim Pavillonaufbau

dass ich mit diesem Format doch nicht alle vorgesehenen Teilnehmer und Teilnehmerinnen begeistern kann – aber weit gefehlt, je näher der Grilltermin heranrückte, desto mehr Zusagen erreichten mich. Und so konnte ich mich auf einem zahlenmäßig fast identischen Zuspruch wie im vergangenen Jahr freuen. In diesem Jahr waren auch einige neue Gesichter dabei, andere konnten aus den unterschiedlichsten Gründen leider nicht dabei sein.

Dank vielseitiger Unterstützung beim Aufbau und später auch wieder Abbau, dem Vorbereiten der Salate, beim Grillen, beim Luftballons aufpusten und vielem mehr, war das Fest eine rundum gelungene und schöne Veranstaltung. Hier auch nochmal ein dickes **DANKESCHÖN** an alle, die einen Salat gespendet haben. Es war ein abwechslungsreiches Buffet aus 12 Salaten und für jeden Geschmack etwas dabei. Auch die Bratwürstchen vom Grill erfreuten sich einer großen Nachfrage.

Einen weiteren Dank möchte ich an Anke und Peter Noll richten, die uns auch in diesem Jahr wieder mit ihrem gespendeten Apfelsaft und „Äppler“ eine typische Rambacher Köstlichkeit zur Verfügung gestellt haben!

Dankbar haben sich viele Senioren geäußert, dass das Sommergrillen eine ungezwungene Atmosphäre bietet, sich mal wieder zu sehen und auszutauschen. Einige haben sich viele Jahre nicht mehr gesehen und manchmal hörte ich einen Ausruf wie: „Ach komm, der ist ja auch da“ oder „Die habe ich schon so lange nicht mehr gesehen“. Und genau so soll es ja auch sein. Eine Zusammenkunft, bei der man sich einfach mal hinsetzen und verwöhnen lassen kann. Ich bin froh und dankbar, dass ihr kommt und mir mit eurem Kommen eine Freude macht – ich kümmere mich sehr gerne, solange es für euch schön ist! Und so gehe ich schon in die gedankliche Vorbereitung und Planung für das kommende Grillfest im Jahr 2024!

**Herzlich – Eure Steffi**



Wie man sieht, erfreut sich das Grillfest großer Beliebtheit

Ein großes Angebot an Salaten –  
da war für jeden etwas dabei



Viele lecker Bratwürstchen kamen  
auf den Grill, bis jeder satt war



Die Sitzplätze unter dem Pavillondach warten gut besetzt



Man hatte sich viel zu erzählen



Unser Mann am Grill – Rüdiger Streck

## Die Dienstagsabend-Übungsstunde sportelt auch mal gerne im Freien



Erkennbar gute Laune  
bei der Fitnessgruppe  
im Freien



Vor einer gemütliche Abschlussrunde  
können die sportlichen Übungen

Auch die Fitnessgruppe aus der Dienstagabend-Übungsstunde mit ihren Übungsleiterinnen Carolin Zerbe und Andrea Clemenz nutzt das schöne Wetter gelegentlich, um von der Halle in den Wald oder sogar auf die Wiese zu wechseln. Bei sommerlichen Temperaturen wird dabei gerne auch mal der Garten von Carolin Zerbe am Rande von Rambach bevorzugt. Dort werden unter anderem Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur (mit und ohne Geräte), Zirkeltraining bzw. Intervalltraining für die Ausdauer und eine Form der Haltungsschulung praktiziert. Im Anschluss setzt man sich auch gerne mal in geselliger Runde zusammen und verspeist die mitgebrachten Snacks.

Die Übungsstunde findet außerhalb der Ferien jeweils dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr statt und selbstverständlich dürfen auch gerne Männer aktiv an unserer Übungsstunde teilnehmen.

**AC/BS**



## Was haben Gehirnjogging und Entspannung gemeinsam?

**Antwort: Eine großartige Einladung zu einem gemütlichen Pizza-Abend bei Anke und Peter Noll in deren Garten!**



*Der Pizza-Macher im Einsatz mit dem Nudelholz*

Unzählige Pizzen – von Anke Noll mit den unterschiedlichsten Zutaten liebevoll belegt – schob Peter Noll in seinen selbstgebauten Pizza-Ofen, der in seinem Garten hinter dem Wohnhaus in der Kehrstrasse steht. Damit sich das Anheizen über viele Stunden auf 300 Grad lohnt, hatten die beiden die Entspannungsgruppe des TuS Rambach und die Gedächtnistrainingsgruppe des DRK Sonnenberg/Rambach zusammen an einem Freitagabend in ihren wunderschönen Garten eingeladen. Obwohl sich aus beiden Gruppen eine Schnittmenge bildete, waren es trotzdem rund 20 Geladene, die sich sehr über die Einladung freuten.

Wohlgesättigt und mit Rotwein, selbstgemachten „Äppler“ und einer Runde „Verdauungsschnaps“ aus eigenem Brand versorgt, bedankte sich die Gruppe herzlich mit einer kleinen Spendenbox! Es war ein großartiger, lauschiger und entspannter Abend.

**Danke dafür, Anke und Peter Noll!**

**SK**



*Warten auf die zahlreichen leckeren Pizzen in geselliger Runde*

## Wenn die Tanzgruppe „mondays@nine“ einen Ausflug macht ...

... dann können die Regenschirme getrost zu Hause bleiben.

Am einem frühen Samstagmorgen trafen sich die Mitglieder der Tanzgruppe des TuS Rambach an der Bushaltestelle in Rambach, um zu ihrem alljährlichen Ausflug aufzubrechen. Das Ziel war wie immer unbekannt.

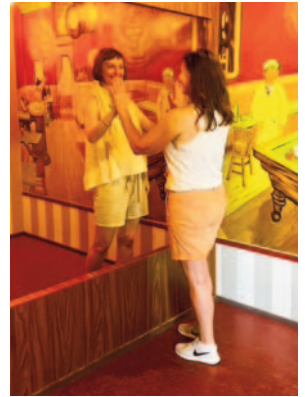
Als man in den Bus der Rheingau-Linie einstieg, ging das Raten los. Was hatten sich Margit Nesselberger und Kerstin Lendle wohl dieses Mal wieder spannendes überlegt? In Hattenheim stieg man aus. Hm, eine Weinwanderung? Nein! Eine Kellerführung? Nein! Eine Weinprobe? Nein! Es half nichts, die Teilnehmerinnen kamen nicht drauf, welches Event sie erwartete und mussten erstmal wandern. Kurz nach dem Picknick – das Buffet war wie gewohnt üppig und abwechslungsreich – erreichte

die Gruppe das Kloster Eberbach. Hm, eine Klosterführung? Nein! Ein Konzert? Wieder nein! Kurz und gut: die Teilnehmerinnen kamen immer noch nicht drauf.

Des Rätsels Lösung: Die Gruppe besuchte im Kloster Eberbach die Illusionen-Ausstellung „Vertrickt“. Mit einer speziellen App wurden dort die Bilder der Ausstellung auf den Handys der Teilnehmenden fixiert. Was dann passierte war sagenhaft: Die Bilder veränderten sich – es kamen Teile heraus, die Farben wechselten, Figuren liefen darüber und vieles mehr. In einigen Räumen gab man sich anderen Illusionen hin. Die Fotos davon sprechen Bände.

Nach einem Picknick trat die Gruppe mit Schiff und Bus die Heimreise an. Ihren schönen Ausflug ließen die Tänzerinnen von „mondays@nine“ dann bei einem (oder auch zwei) Glas Wein am Rambacher Weinstand gemütlich ausklingen. **PS**





Gruppenbild mit „mondays@nine“ – wer ist real, wer ist gemalt?



Vereint  
bewegen



# 64. HALBMARATHON

## RUND UM DEN KELLERSKOPF

TuS Rambach lädt ein:

**24.09.23 | Start ab 9:30 Uhr**  
**Sportplatz Rambach**

- Hauptlauf über 21 km (10,5 km Strecke 2 ×)
- 10,5 km-Lauf um den Kellerskopf
- Schnupperlauf über 6 km
- Jugend-, Schüler\*innen- und Kinderläufe  
6 | 3 | 1,3 | 0,5 km
- Kaffee, Kuchen und Herzhaftes

**Wir freuen uns auf Sie!**

[www.tus-rambach.de](http://www.tus-rambach.de)  
[lauftreff@tus-rambach.de](mailto:lauftreff@tus-rambach.de)