

TUS INFO

- Dachreinigung der TuS-Hütte durch die „Jungsenioren“
- „mondays@nine“ auf Tour
- Die Wiesbadener Wandertage zu Gast beim TuS Rambach
- Neues und Bewährtes beim 63. Lauf „Rund um den Kellerskopf“

- Lehrgang „Menschen mit Behinderung“ beim Sportkreis Wiesbaden

- **Ankündigung zum Skilanglauf-Wochenende in der Rhön**

- Die TuS-Kids beim Crosslauf in Biebrich

- „mondays@nine“ sagt DANKE

- **Hinweis auf den Beitragseinzug für 2023**

- **Erneuter Hinweis auf die Familien-Skifreizeit in 2023**

- **Einladung zur Mitgliederversammlung am 15. März 2023**



Liebe TuS-Mitglieder,

in der Ihnen vorliegenden „TUS INFO“ finden Sie zahlreiche Artikel zu den sportlichen Veranstaltungen und Aktivitäten unseres Vereins in diesem Jahr. Nach zwei Jahren reduziertem und manchmal auch improvisiertem Angebot konnten wir in diesem Jahr unseren Sportbetrieb weitestgehend wieder im gewohnten Umfang durchführen.

Im Winter wurde wieder ein Skilanglauf-Wochenende in der Rhön organisiert und auch die Familien-Skifreizeit in Saas-Grund durchgeführt. Als Auftakt für die Lauftreff-Saison wurde der „RunUp“ veranstaltet und bei der Weinwanderung in Eibingen war auch eine Gruppe vom TuS Rambach dabei.

Ebenso nahm der TuS Rambach wieder mit zwei Teams, dem „Funteam“, bestehend aus Erwachsenen und Jugendlichen, sowie den „Rennmäusen“, bestehend aus den Kindern, beim 25-Stunden-Lauf im Kurpark teil. Das Kinder-Team war dabei besonders erfolgreich. In der Kinderwertung belegten sie den zweiten Platz. Auch sonst waren die jüngeren Vereinsmitglieder unter Führung von Janet Heine in diesem Jahr wieder sportlich sehr aktiv. Zum Beispiel beim Landeskinderturnfest, beim Mitsommerlauf („Erdbeerlauf“) in Wallau oder beim Wiesbadener City Marathon.

Gemeinsam mit der TSG Sonnenberg veranstalteten wir im Sommer einen Sportabzeichentag. Rund 70 Teilnehmende absolvierten die verschiedenen Übungen, die zum Erlangen des Sportabzeichens notwendig waren. Belohnt wurde das Engagement des TuS Rambach mit der Auszeichnung als „Verein mit den meisten Absolventen“!

Nachdem der „RuK-Lauf“ in den letzten beiden Jahren eher zwanglos in einem kleineren Teilnehmerkreis stattfand, wurde dieser wieder im üblichen Rahmen durchgeführt. Fast 200 Anmeldungen ergaben eine durchaus positive Resonanz.

Auch die Hallenübungen fanden wieder im gewohnten Rahmen statt. Bemühungen, eine Volleyballgruppe ins Leben zu rufen, dauern noch an und werden hoffentlich demnächst zu einem erweiterten Angebot führen.

Die Seniorenweihnachtsfeier wurde dieses Jahr zu einem Sommergrillfest. Die zahlreichen Besucher äußerten sich durchweg positiv. Viele wünschten sich, dass dieses regelmäßig stattfindet. Andererseits hat eine besinnliche Weihnachtsfeier zum Jahresabschluss aber auch etwas für sich. Schauen wir also mal, wie es sich in den nächsten Jahren entwickelt.

Am 15. März 2023 findet die nächste Mitgliederversammlung des TuS Rambach statt. Wie im vorigen Jahr wird diese mit der Mitgliederversammlung der Abteilung Wintersport zusammengelegt. Diese Vereinfachung hat sich durchaus bewährt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen „TUS INFO“.

Bleiben Sie sportlich und gesund!

Ihr Michael Pilger
2. Vorsitzender TuS Rambach

Redaktionsschluss: 3. Dezember 2022

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
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank • IBAN: DE97 5109 0000 0046 0529 00 • BIC: WIBADE5W

Dachreinigung der TuS-Hütte durch die „Jungsenioren“

Die TuS-Hütte auf dem Sportplatz hatte mal wieder eine gründliche Dachreinigung nötig. Also haben sich die drei „Jungsenioren“ Rolf Eckhardt, Erhard Nesselberger und Wolfgang Dörr der Sache im Juli mal angenommen. Eine Säuberung des Dachs war schon länger nicht mehr erfolgt, auch wegen der Corona-Situation.

Im Laufe eines Jahres lassen die großen Bäume um die Hütte ihre Blätter, Äste und kleinen Zapfen in großen Mengen auf das Hüttdach regnen. Das hat zur Folge, dass das Regenwasser nicht mehr richtig ablaufen kann, weil die Dachrinne zugesetzt ist.

Mit vereinten Kräften, bewaffnet mit Besen, Schaufel und Schubkarre, wurden von den drei „Jungsenioren“ etwa sechs Schubkarren Dreck und Laub vom Dach



geholt und entsorgt. Anschließend wurde noch um die Hütte „klar Schiff“ gemacht. Zum Abschluss gab es dann ein erfrischendes Radler – Prost ! **WDR**

*Die drei fleißigen Hüttdach-Reiniger
und ihr verdientes Feierabend-Radler*



„mondays@nine“ auf Tour

Petra Sulzbach hat als Mitglied der Tanzgruppe „mondays@nine“ und als Teilnehmerin des Ausflugs folgenden Bericht geschrieben.

Endlich! Nach rund 6 Wochen bei Temperaturen um die 30 Grad waren es bei unserem alljährlichen Ausflug im August angenehme 24 Grad. Um 11 Uhr trafen wir uns in Rambach vor dem Haus einer der Teilnehmerinnen und wanderten dann entspannt und gut gelaunt auf dem Pfaffenpfad Richtung Sonnenberg.

Angeführt von unseren zwei Organisatorinnen verließen wir nach einer halben Stunde den Wald, was uns schon sehr verwunderte, denn was wollten wir denn

schon im nächsten Ort. Des Rätsels Lösung war, dass uns die Mutter der anderen Organisatorin mit Snacks und Sekt vor ihrem Haus bewirtete. Es galt ja, bereits verbrauchte Energie aufzufüllen. Weiter ging es, Ziel wie immer geheim, Richtung Innenstadt. Am Bowling Green angekommen, gab es die nächste Leckerei – ein Eis unserer Wahl!

Gestärkt liefen wir zur Touristen-Info. Dort bekamen wir eine Tasche mit dem Aufdruck „City & Quest“. Die Spannung stieg. Schnell wurde klar, dass es sich dabei um eine Stadt-Rallye der besonderen Art handelte. Mit einer App auf dem Mobiltelefon mussten wir zum Teil verzwickte Rätsel lösen, damit uns der nächste



Wassertemperatur messen
am Kochbrunnen

Zielort angezeigt wurde. Wir liefen hier zu Sehenswürdigkeiten, die wir so noch nicht betrachtet hatten und lernten interessante neue Dinge kennen. Es ging über den Markplatz und von dort weiter zum Kurhaus, zum Theater, zum Kochbrunnen, zum Römertor, zum Platz der Deutschen Einheit (hier steht sogar ein Teil der Berliner Mauer), zur katholischen Kirche St. Bonifatius, zum Mauritiusplatz, zum Hessischen Landtag und zu guter Letzt zum Standesamt.

Um mal ein paar Beispiele der durchaus anspruchsvollen Rätsel aufzuzählen: Wir mussten den Temperaturunterschied zwischen den zwei Kochbrunnen messen (Lösung: Es waren genau 8 Grad!). Es galt auf dem Modell der Stadt Wiesbaden in der Innenstadt die Blindenschrift zu lesen oder auf dem Mauritiusplatz den Stein zum „Historischen Fünfeck“ zu finden.



Blindenschrift entschlüsseln
am Stadtmodell

Nach zwei Stunden schlossen wir die Tour erfolgreich ab. Auf dem Dernschen Gelände war an diesem Wochenende das „Street-Food-Festival“. Also schwärmten wir aus und jede holte sich etwas Leckeres zu Essen. Ein abschließendes Getränk nahmen wir in einem gemütlichen Lokal namens „Strandhaus“ zu uns. Müde, geschafft und erfüllt von diesem tollen Tag traten wir mit dem öffentlichen Bus die Heimreise an.

Wie immer war der Ausflug ein voller Erfolg. Vielen Dank an die zwei Organisatorinnen unseres Ausflugs, Margit Nesselberger und Kerstin Schmidt.



Das Team
„mondays@nine“
gut gelaunt
an der Marktsäule

Die Wiesbadener Wandertage zu Gast beim TuS Rambach

Nachdem wegen der Corona-Situation die Wiesbadener Wandertage lange Zeit nicht stattfinden konnten, trat das Wiesbadener Sportamt Anfang des Jahres an verschiedene Vereine in Wiesbaden heran und bat um die Ausrichtung eines Wandertages durch den jeweiligen Verein.

Am 16. Oktober war es dann in Rambach soweit – die 6. Wiesbadener Wandertage waren zu Gast beim TuS Rambach.

Nach den organisatorischen Vorbereitungen rund um den Sportabzeichen-Tag, dem „RuK-Lauf“ und der Teilnahme am „25-Stunden-Lauf“ (alle in der zweiten Jahreshälfte) stellte sich die Frage, wer organisiert das jetzt? Recht schnell kam man auf die „Nordic-Walker“ und die „Jungsenioren“ und fragte an, ob hier entsprechende Bereitschaft bestünde. Nach kurzer Überle-

gung, was zu tun sei und welche Wanderstrecke angeboten werden sollte (man entschied sich dann für die bekannte 10,5-km-Strecke des „RuK-Laufs“), formierte sich eine Gruppe mit Linda Becker und Steffi Kimpel, die sich bereit erklärten, für Kaffee, selbstgebackenen Kuchen und den Verkauf zu sorgen, sowie mit Karl Christ, Stefan Tondl und Rolf Eckhardt, die am Samstag, dem 8. Oktober die Strecke abwanderten (als Alternative zur üblichen Lauffreife-Nordic-Walking-Strecke) und die Ausschilderung festlegten. Das entsprechende Equipment wurde vom Sportamt gestellt und so traf sich die Gruppe, unterstützt von Erhard Nesselberger und Horst Viertler, am Sonntagfrüh in der TuS-Hütte um Kaffee zu kochen, die Kuchentheke (ergänzt um Wasser und Brezeln) und die Sitzgelegenheiten für die



Das Orga-Team bei den Vorbereitungen

Wanderer aufzubauen. Stefan Tondl hatte sich bereits am Tag vorher per Rad auf die Strecke begeben und die Beschilderung angebracht.

Gestartet werden konnte zwischen 8 und 13 Uhr und pünktlich um 8 Uhr erschien dann auch der erste Wanderer, um seine Startkarte für 2 Euro zu erwerben und sich über die Strecke zu informieren. Bis 9 Uhr war ein weiterer Wanderer eingetroffen und da es anfang zu regnen, gab es schon Befürchtungen, dass alle Vorbereitung „für die Katz“ gewesen wäre. Aber im Laufe des Vormittages trudelten so nach und nach doch noch unentwegt Einzelwanderer und Wandergruppen ein, die sich nicht vom Wetter abhalten ließen. Auch eine Kontrollstelle auf der Wanderstrecke war eingerichtet, die abwechselnd von Stefan Tondl und Erhard Nesselberger besetzt wurde.

Durchweg erntete der TuS Rambach viel Lob für die schöne Strecke, die gute Organisation und hilfreiche Ausschilderung, den

leckeren Kuchen, der, nach der Zielankunft der insgesamt 70 Teilnehmer, bis auf wenige Stücke viele hungrige Abnehmer fand und in einer fast schon familiären Stimmung bei guten Gesprächen in der TuS-Hütte verspeist wurde.

Auch wenn einige Wenige sich unterwegs verließen und nicht die vollen 10,5 km erwanderten, kamen doch alle bis ca. 15 Uhr wieder gesund im Ziel an. Erwähnt werden soll noch, dass ohne eine Kasse und das nötige Klein- und Wechselgeld nichts geht – hierfür zeichnete Michael Pilger verantwortlich.

Nachdem alle Wanderer den Heimweg angetreten hatten, war das große Aufräumen angesagt, die Streckenbeschilderung musste wieder eingesammelt und die TuS-Hütte besenrein gemacht werden. Hier packten alle noch einmal kräftig mit an.

Der Verfasser dieses Berichts sagt herzlichen Dank an die Mitstreiter und schließt nicht aus, dass auch in 2023 ein Wandertag beim TuS Rambach stattfinden könnte. **RE**

Für die Wanderer gab es Kaffee und Kuchen in der TuS-Hütte



Neues und Bewährtes beim 63. Lauf „Rund um den Kellerskopf“

Aus den Erfahrungen der letzten beiden Jahre, die wegen der Corona-Situation mit geänderten Laufangeboten stattfanden, hatte sich das Orga-Team überlegt, die Veranstaltung für die 63. Auflage des „RuK-Laufs“ mit einigen Neuerungen auszusprechen.

Die leitende Idee dabei war, einerseits Komplexität aus den Abläufen zu nehmen und andererseits die Teilnehmerzahlen in den Läufen der Kinder- und Schülerklassen besser zu verteilen.

Bei dem Streckenangebot mit gewohntem Start und Ziel auf dem Sportplatz waren dies Vereinfachungen für die Vorbereitung und Streckenmarkierung und nur noch ein Sportplatzdurchlauf für die 21 km Strecke:

- **NEU: Halbmarathon 21 km** = diesmal wird die 10,5 km Runde 2 x gelaufen – für anspruchsvolle Läufer
- **die bekannte 10,5 km Runde** „Um den Kellerskopf“ für geübte Läufer
- **NEU: eine 6 km Runde** für Jugendliche und weniger Geübte
- **NEU: eine 3 km Runde** für ältere Schüler
- **die 1,3 km Runde** für Schüler und Kinder
- **die 0,5 km Runde** für Bambinis

Für die Anmeldung war nur eine Online-Meldung mit Vorab-Überweisung möglich, das heißt, dass die Nachmeldeoption und das Bezahlen am Wettkampftag entfielen. Die Startnummernausgabe erfolgte im Zelt auf dem Sportplatz.

Außerdem musste die Position unseres langjährigen Wettkampfauswerters Erich Krebs, der am 6. Mai 2022 überraschend verstorben war, neu besetzt und – noch viel wichtiger – das Wissen um die Abwicklung von Anmeldung, Vorbereitung und Auswertung der Veranstaltung neu erarbeitet werden.

Hierfür gebührt dem Team aus Robert H., Christoph H., Thomas Z. und Peter G. einen großen Dank, die dies in zahlreichen Treffen und Testdurchläufen möglich machten.

Von den rund 200 gemeldeten Läufer:innen waren am Wettkampftag, dem 25. September, schließlich 160 Teilnehmende auf der Strecke und konnten im Ziel einen praktischen Mini-Rucksack als „Finisher-Präsent“ in Empfang nehmen.

Das Wetter hatte nach einer „Drohung“ in der Nacht mit Donnerwetter und Regen schließlich am Sonntag doch noch ein Einsehen, sodass die Läufe inklusive Siegerehrung trocken absolviert werden konnten. Viele fleißige Hände sorgten nach Abschluss der Veranstaltung dafür, dass alles wieder rasch verräumt und das Zelt zum Trocknen in der Hütte „drapiert“ werden konnte.

Insgesamt konnte die Veranstaltung, dank der vielen Helfer und gewohnt guter Organisation, wieder reibungslos durchgeführt werden. Besonders die Streckenposten wurden mehrfach lobend von den Teilnehmenden für ihre freundliche Anfeuerung und den Zuspruch auf den teils anspruchsvollen Strecken erwähnt.

Die neuen Strecken und sonstigen Änderungen wurden von den Teilnehmenden gut angenommen und die erzielten Ergebnisse unserer TuS-Läufer:innen konnten sich sehen lassen.

Zum Schluss noch ein dickes Dankeschön von Rüdiger Streck, Leiter der Abteilung Wintersport im TuS Rambach, an alle, die den Lauf in diesem Jahr durch ihre treue Hilfe mit einer Kuchenspende oder in anderer Weise unterstützt haben, sowie an unsere Sponsoren UGW, FRAPORT, Wiesbadener Volksbank und Sport Götter (Tausenstein Hahn/Rüsselsheim).



Die Ergebnisse der Erstplatzierten und der TuS-Läufer:innen im Überblick

| Bambini S5/S7 - 0,5 km | Jahrgang | Klasse | Verein | Zeit |
|-------------------------------|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| 1. Bücken, Benedikt | 2015 m | Schüler S07 | TuS Rambach | 0:02:13 |
| 3. Lüttkopf, Tim | 2015 m | Schüler S07 | TuS Rambach | 0:02:35 |
| 3. Kupers, Hendrik | 2017 m | Schüler S05 | TuS Rambach | 0:05:00 |
| 1. Meyrer, Anna | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:29 |
| 3. Lehne, Suri | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:37 |
| 4. Michel, Amalia | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:39 |
| 5. Heine, Miriam | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:40 |
| 7. Becker, Felicitas | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:42 |
| 8. Nowak, Isabel | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:42 |
| 9. Matuschka, Emma | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:45 |
| 10. Ruf, Lotta | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:51 |
| 11. Ruf, Tilda | 2015 w | Schülerinnen S07 | TuS Rambach | 0:02:54 |
| 1. Olschewski, Philippa | 2016 w | Schülerinnen S06 | TuS Rambach | 0:02:38 |
| 2. Mohamed Abdi, Simran | 2016 w | Schülerinnen S06 | TuS Rambach | 0:02:48 |
| 3. Wagner, Hanna | 2016 w | Schülerinnen S06 | TuS Rambach | 0:02:53 |
| 1. Gediga, Nele | 2017 w | Schülerinnen S05 | TuS Rambach | 0:03:04 |

| Schüler:innen - S8/S11 - 1,3 km | Jahrgang | Klasse | Verein | Zeit |
|--|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| 1. Mohamed Abdi, Sohaib | 2011 m | Schüler S11 | TuS Rambach | 0:04:43 |
| 1. Olschewski, Julius | 2013 m | Schüler S09 | TuS Rambach | 0:05:11 |
| 3. Menzel, Liamh | 2013 m | Schüler S09 | TuS Rambach | 0:05:54 |
| 1. Friedrich, Britt | 2011 w | Schülerinnen S11 | TuS Rambach | 0:05:58 |
| 2. Müller, Julia | 2011 w | Schülerinnen S11 | TuS Rambach | 0:06:21 |
| 3. De Propriis, Amalia | 2011 w | Schülerinnen S11 | TuS Rambach | 0:07:38 |
| 1. Heine, Theresa | 2012 w | Schülerinnen S10 | TuS Rambach | 0:05:28 |
| 2. von Mach, Elfi | 2012 w | Schülerinnen S10 | TuS Rambach | 0:08:18 |
| 3. Friedrich, Isy | 2013 w | Schülerinnen S09 | TuS Rambach | 0:06:17 |
| 4. Becker, Veronika | 2013 w | Schülerinnen S09 | TuS Rambach | 0:06:17 |
| 6. Heiderich, Finja | 2013 w | Schülerinnen S09 | TuS Rambach | 0:06:31 |
| 7. Ruf, Jonna | 2013 w | Schülerinnen S09 | TuS Rambach | 0:08:23 |
| 1. Zerazon, Milen | 2014 w | Schülerinnen S08 | TuS Rambach | 0:07:49 |
| 3. von Mach, Juna | 2014 w | Schülerinnen S08 | TuS Rambach | 0:08:28 |

Schüler:innen- S12/S15 - 3 km

| | Jahrgang | Klasse | Verein | Zeit |
|------------------------|----------|------------------|-------------|---------|
| 1. Mohamed Abdi, Sudis | 2010 m | Schüler S12 | TuS Rambach | 0:13:43 |
| 4. Becker, Benedikt | 2010 m | Schüler S12 | TuS Rambach | 0:15:03 |
| 2. Gediga, Leena | 2008 w | Schülerinnen S14 | TuS Rambach | 0:15:09 |

Einsteigerlauf - 6 km

| | Jahrgang | Klasse | Verein | Zeit |
|---------------------------|----------|-------------|-------------|---------|
| 1. Cordes, Piet | 2009 m | Schüler S13 | LC Olympia | 0:27:50 |
| 1. Amiri, Mohammad Jallal | 2005 m | Jugend J17 | | 0:28:12 |
| 9. Kupers, Johannes | 1981 m | Herren | TuS Rambach | 0:47:30 |
| 3. Egenolf, Antje | 1971 w | Damen | TuS Rambach | 0:34:03 |

Lauf 10,5 km

| | Jahrgang | Klasse | Verein | Zeit |
|------------------|----------|--------|------------|---------|
| 1. Behrendt, Til | 1997 m | Herren | LC Olympia | 0:46:00 |
| 1. Meyer, Sarah | 1993 w | Damen | | 0:54:48 |

Halbmarathon – 21 km

| | Jahrgang | Klasse | Verein | Zeit |
|-------------------|----------|--------|---------------|---------|
| 1. Franke, Niklas | 1989 m | Herren | yogarunners | 1:32:02 |
| 1. Jamin, Anna | 1989 w | Damen | TV Waldstraße | 1:48:36 |



Lehrgang „Menschen mit Behinderung“ beim Sportkreis Wiesbaden

Nach dem erfolgreichen Basislehrgang für Sportabzeichen-Prüfende im Juli 2022 veranstaltete der Sportkreis Wiesbaden am 23. Oktober 2022 auch noch einen Lehrgang für Prüfberechtigte des Sportabzeichens zur Erweiterung der Berechtigung auf „Menschen mit Behinderung“. Austragungsort war wiederum die Mehrzweckhalle in Wiesbaden-Rambach, organisiert wurde der Lehrgang von Jürgen Mauer, dem Sportabzeichen-Beauftragten des Sportkreises. Vom TuS Rambach nahm Janet Heine an dem Lehrgang erfolgreich teil.

Unter der bewährten Leitung von Nicole Schneider vom Lehrteam des LSB erfuhren die sowohl aus Vereinen als auch aus Förderschulen stammenden Teilnehmenden

zunächst Grundlagen zum so wichtigen Baustein des Sports auch für Menschen mit Behinderung. Danach ging es am Vormittag überwiegend theoretisch um die „Klasseneinteilung“ der Behinderungsarten. Insgesamt zehn Behinderungsklassen, zum Teil mit Untergruppen, von „A“ (= Allgemeine Behinderung mit entsprechendem Grad der Behinderung) über „B“ (= Behinderung der unteren Gliedmaße) bis „J“ (= Kleinwuchs) wurden detailliert vorgestellt und gleichzeitig die behinderungsspezifischen Erleichterungen oder Ausgleichsübungen dargestellt.

Herausgestellt wurde dabei auch, „offensiv“ auf Sporttreibende zuzugehen, weil ganz viele ihre Beeinträchtigung gegenüber den



*Janet Heine mit Einschränkungen
auf der Übungsstrecke*

Prüfenden, warum auch immer, nicht darlegen bzw. über die Rechte nach dem Schwerbehindertengesetz nicht informiert sind. Dabei braucht es zum Beispiel bei Trägern einer Endoprothese gar keines Bescheides des Versorgungsamtes, der entsprechende Pass reicht aus, um in den Genuss der Erleichterungen zu kommen. Beispielgebend kann hier Jürgen Mauer selbst genannt werden, der infolge seiner Knieprothese jetzt „nur“ noch 4 Kilometer „Walking“ nachweisen muss (anstatt 7,5 km) und das Seilspringen durch den „Zielwurf“ ersetzen kann und damit erstmals das Sportabzeichen in Gold erwerben konnte.

Nach einer Mittagspause, mit einem guten Mittagessen aus der Küche von Elke Mauer, ging es dann gut gestärkt in den Nachmittag, wo die entsprechenden Ausgleichsübungen wie „Volleyballweitschlag für Rollstuhlfahrende“ und auch die besonderen Übungsstrecken für den Bereich Koordina-

tion wie „Geschicklichkeitsgehen“, „Rollstuhlparcours“ und „Zielwurf“ auf dem Programm standen. Hierbei mussten die Teilnehmenden die einzelnen Übungen selbst im Rollstuhl sitzend absolvieren oder die besonderen Übungen mit „versteiftem Bein“, verschiedenen Brillen mit Einschränkungen des Sehvermögens usw. ausprobieren, um sich ein Bild darüber zu verschaffen, wie sich das anfühlt, solche Übungen mit einer Behinderung zu absolvieren.

Fazit: der Lehrgang war für alle eine Bereicherung und hat viel Spaß gemacht.

Alle Teilnehmenden wollen jetzt mit großem Ehrgeiz das Hinzugewinnen von Sporttreibenden mit Beeinträchtigungen angehen. Janet Heine will dabei insbesondere in Schulen mit „Integrationskindern“ Werbung für die Möglichkeiten des Sportabzeichenerwerbs auch mit einer Beeinträchtigung betreiben.

JÜM



*Auch nicht so leicht –
die Übung „Zielwurf blind“*

Skilanglauf-Wochenende in der Rhön vom 20. bis 22. Januar 2023

Auch in der nächsten Ski-Saison haben wir – bei entsprechender Schneelage – wieder vor, die Skihütte des Skiclubs Hanau in Gersfeld-Mosbach für ein Wochenende zu buchen, um die Langlauf-Loipen in der hohen Rhön unsicher zu machen.

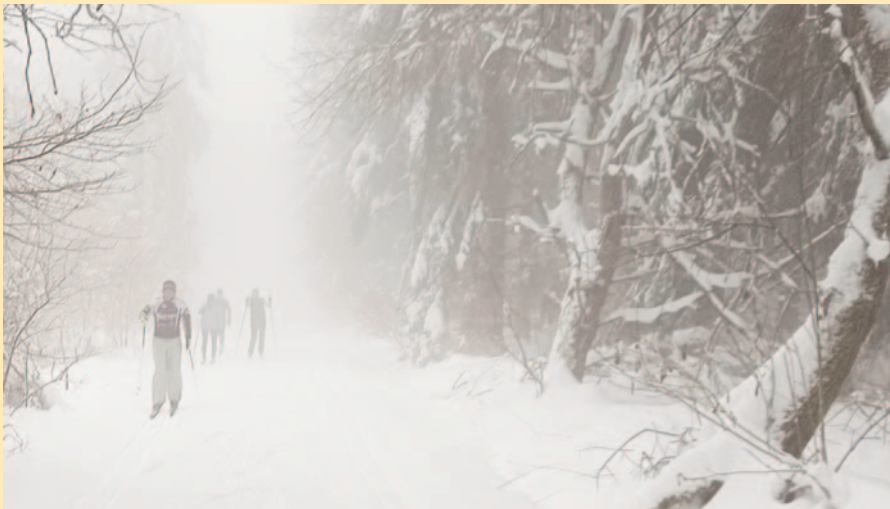
In der Selbstversorgerhütte ist Platz für bis zu 26 Personen in Mehrbett-Zimmern. Anreise wäre an einem Freitagnachmittag/-abend mit gemeinsamem Abendessen. Den ganzen Samstag und bis zum Sonntagnachmittag wollen wir dann die Loipen im „Roten Moor“ durchstreifen.

Wer dabei sein möchte, meldet sich bitte unter langlaufen@tus-rambach.de.

Sobald der Teilnehmerkreis feststeht, werden wir uns zur weiteren Abstimmung aller Details bei Euch melden!

Mit „Ski Heil“

Der Vorstand der Abt. Wintersport



Die TuS-Kids beim Crosslauf in Biebrich

Ein Biebricher Crosslauf bei strahlendem Sonnenschein ist auch mal ganz schön. Bei unserem üblicherweise letzten Lauf der Saison in Biebrich haben wir es sonst auch schon ziemlich nass erlebt. Über 300 Kinder kamen am 5. November aus dem ganzen Rhein-Main Gebiet zur „Mosburg“ im Biebricher Schlosspark angereist. Für den TuS Rambach gingen 22 Kinder in acht Läufen an den Start.

Die W7-Mädchen machten den Anfang und sollten die Sprintrunde über 850 Meter laufen. So war es ausgeschrieben, aber ein Absperrband lenkte die Läuferinnen auf eine andere Strecke. So kamen auch die Jüngsten in den Genuss des Crosslauf-

Feelings und musste ebenfalls runter in den Burggraben, quer durch und wieder hoch. In der Crosslauf-Wertung, die nach Jahrgängen und Geschlecht alle teilnehmenden Kinder berücksichtigte, kamen Benedikt Bücken (M7, 1. Platz), Felicitas Becker (W7, 2. Platz) und Julius Olschewski (M9, 3. Platz) aufs Sieger-Treppchen.

Zusätzlich resultierte aus dem Lauf der Kinder aus den Wiesbadener Vereinen und Schulen auch noch die Kreismeisterschaftswertung. Hier wurden die Kinder von überregionalen Vereinen, wie z.B. vom TSV Schott Mainz und von der Eintracht aus Frankfurt, nicht berücksichtigt und so gingen zwei Kreismeister-Gewinnerplätze an die Kinder vom TuS Rambach. **JH**

Die Platzierungen der TuS-Kids

W7:

2. Felicitas Becker (2. Kreismeisterin)
9. Anna Meyrer (6. Kreismeisterin)
10. Isabel Nowak (7. Kreismeisterin)
13. Suri Lehne (8. Kreismeisterin)
15. Amalia Michel (10. Kreismeisterin)
16. Lotta Ruf (11. Kreismeisterin)
18. Miriam Heine (12. Kreismeisterin)

W9:

8. Isy Friedrich (2. Kreismeisterin)
11. Veronika Becker (4. Kreismeisterin)
17. Johanna Guda (8. Kreismeisterin)

W10:

11. Theresa Heine (3. Kreismeisterin)

W11:

19. Britt Friedrich (6. Kreismeisterin)
20. Julia Müller (7. Kreismeisterin)
22. Paula Hartmann (8. Kreismeisterin)
25. Amalia de Propriis (10. Kreismeisterin)

W12:

5. Ana Maria Yela Rodas (3. Kreismeisterin)

Weibliche Jugend U18:

4. Clara Heine

M7:

1. Benedikt Bücken (1. Kreismeister)

M9:

3. Julius Olschewski (2. Kreismeister)

M12:

9. Benedikt Becker (2. Kreismeister)

M13:

9. Christopher Heine (2. Kreismeister)

M14:

8. Pedro Luis Yela Rodas (1. Kreismeister)

„mondays@nine“ sagt DANKE!

An dieser Stelle möchten wir mal Danke sagen. Danke, dass der TuS Rambach immer unsere Kostüme großzügig bezuschusst.

Dieses Jahr konnten wir uns schon dreimal im neuen Outfit präsentieren. Wir traten auf der Rambacher Sommerfastnacht, der Rambacher Kerb und in Oberjosbach bei deren „Playbackshow“ auf.

Die Oberjosbacher Kerbegesellschaft wurde auf uns aufmerksam, als eine Mittänzerin ihren runden Geburtstag feierte. Schnell wurden „Nägel mit Köpfen“ gemacht und wir wurden für einen Auftritt gebucht.

So fuhren wir gemeinsam am 9. Oktober über den Berg nach Oberjosbach, zeigten unser Können und verbrachten dort einen schönen und geselligen Abend. Wir waren mit so viel Freude und Spaß dabei, dass wir hoffen, nächstes Jahr wieder eingeladen zu werden.

Übrigens: Wer Lust hat mit uns zu tanzen, ist herzlichst montags um 19 Uhr in die Turnhalle eingeladen!

Eure Tanzgruppe „mondays@nine“



TuS-Mitgliedsbeitrag für 2023

Neues Kalenderjahr – neues Beitragsjahr – alte Zahlungstermine und Beitragskonditionen

Auch in 2023 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.

Nach dem Erreichen des 25. Lebensjahres ändert sich mit dem neuen Beitragsjahr 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 2023.

Falls Sie Ihren Beitrag nicht per Lastschrift, sondern mit einer Überweisung zahlen, ist dieser gemäß Satzung spätestens zum 15. März 2023 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 bzw. eine der Übungsleiter/-innen oder durch ein Vorstandsmitglied.

Danke dafür im Voraus!

Familien-Skifreizeit in Saas-Grund Osterferien 2023 1. – 8. April 2023

Ski-Kids have more fun :-)

Unsere Familien-Skifreizeit richtet sich an TuS-Familien mit Kindern und Jugendlichen. Aber auch Gäste und Snowboarder sind herzlich willkommen! Vier lizenzierte Ski-Übungsleiter stehen unserer Gruppe zur Verfügung. Sie bringen den Kids in kleinen Gruppen mit viel Engagement das Skifahren bei und verbessern die Skitechnik der Fortgeschrittenen. Und das für nur 50 Euro pro Kind/Woche!

Und das Beste: Spaß für Jung und Alt ist garantiert!

Reiseziel: Saas-Grund, auf 1.500 Meter Höhe über dem Meeresspiegel, im Wallis/Schweiz; das Skigebiet liegt auf 2.200 bis 3.200 Meter Höhe über dem Meeresspiegel

Unterbringung: Schönes Hotel in Saas-Grund, zentral gelegen, Schwimmbad und Sauna im Haupthaus, 200 Meter bis zur Talstation Saas-Grund, der Skibus nach Saas-Fee (ca. 7 Minuten Fahrt) hält direkt vor dem Haus.

Verpflegung: Frühstücksbüfett und 3 Gänge Abendmenü mit Salatbuffet

Kosten*: Unterkunft mit Halbpension
Erwachsene im Doppelzimmer 460 Euro
Kinder Alter > 6 Jahre 330 Euro

Anreise*: Erfolgt im Reisebus, Erwachsene ca. 85 Euro; Kinder ca. 45 Euro

(* = Die genaue Kostenkalkulation hängt von der Teilnehmerzahl und dem dann aktuellen Wechselkurs ab / Preise: Stand 2022)

Skikurs: Skibetreuung durch ausgebildete DSV-Übungsleiter (50 Euro pro Kind/Woche)

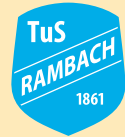
Informationen: Interessierte melden sich bitte bis zum 22. Dezember 2022 per E-Mail (-> skifreizeit@tus-rambach.de) unter Angabe von Name(n), Telefonnummer, E-Mail-Adresse und der Anzahl der Teilnehmer zur ersten Planung. Die konkrete Anmeldung erfolgt dann im nächsten Schritt.

Fragen beantwortet das Orga-Team gerne per E-Mail an oben stehende Mailadresse.

Noch Plätze frei!

TuS Rambach 1861 e.V.

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Vereint
bewegen

Mittwoch, 15. März 2023, Beginn 20:00 Uhr
Mehrzweckhalle, Trompeterstraße 51, 65207 Wiesbaden-Rambach

Die Mitgliederversammlung des Gesamtvereins findet in diesem Jahr wieder gemeinsam mit der Jahresversammlung der Abteilung Wintersport statt.

Tagesordnung

1. Eröffnung der Versammlung durch den 1. Vorsitzenden Horst Viertler
2. Berichterstattungen:
 - Horst Viertler, 1. Vorsitzender
 - Birgit Streck, Kassiererin
 - Christoph Hinsken, Mitgliedswart
 - Horst Viertler, Abteilung Turnen
 - Janet Heine, Jugendabteilung
 - Jürgen Mauer, Sportabzeichenabnahme
 - Rüdiger Streck, Abteilungsleiter Wintersport
 - und Jahresversammlung Abteilung Wintersport, Entlastung des Abteilungsvorstands und Neuwahl: Stellv. Abteilungsleiter:in
3. Berichterstattung Kassenprüfer
4. Abnahme des Haushaltsergebnisses 2022 mit Entlastung des Vorstands
5. Ehrungen von verdienten und langjährigen Mitgliedern
6. Wahlen Vorstand
 - Erste:r Vorsitzende:r / Schriftführer:in / Kassierer:in / Zeugwart:in / Seniorenbeauftragte:r / Jugendwart:in / Mitgliedswart:in / Beisitzer:innen
7. Wahlen Kassenprüfer:innen
8. Haushaltsplan 2023 – 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 8. März 2023 an den 1. Vorsitzenden oder an ein anderes Vorstandsmitglied des TuS Rambach.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.

Wiesbaden-Rambach, im Dezember 2022

Horst Viertler
1. Vorsitzender

**Der Vorstand
des TuS Rambach
wünscht allen
ein frohes
Weihnachtsfest!**



Fotograf: Wolfgang Dörr