



EXPRESS

Vereinszeitung der Turnerschaft Kiedrich 1886 e.V.



Herbstwanderung 2021



Kontaktadressen des Vereins

1. Vorsitzende Gudrun Studer	Neue Heimat 41, 65399 Kiedrich (06123) 79 39 27
2. Vorsitzende	zur Zeit nicht besetzt
Sportwartin Iris Kaimer-Palm	Steinheimer Str. 63, 65343 Eltville am Rhein 0173 31 52 92 1
Kassenwartin Kerstin Fröbl	Neue Heimat 30, 65399 Kiedrich 0174 15 15 750
Schriftführerin Sabine Neutzler	Weinbergblick 47, 65399 Kiedrich (06123) 61 99 5
Mitgliederverwaltung Martina Wesolowski	Draiserweg 24, 65399 Kiedrich (06123) 70 19 57, tsk.weso@web.de
TSK-Express Tabea von Alkier	Talstraße 19, 65399 Kiedrich (06123) 93 43 400, Tabea@von-alkier.de
Homepage Enrico Pollok	Oberstr. 48, 65399 Kiedrich (06123) 61 29 7, tsk@kiedrich-wetter.de
E-Mail Homepage	info@ts-kiedrich.de www.ts-kiedrich.de

Inhaltsverzeichnis

Artikel	Seitenzahl
Sportangebot	4 - 5
Aktion REWE-Vereinsscheine	6 - 7
Vorstandsarbeit	8 - 9
Mitgliederversammlung	10 - 11
Volleyball	14 - 15
Renovierung Hahnwaldhütte	16 - 18
Lauftreff	20 - 35
Gute Wünsche auf den Weg	36
Termine	38

TSK – SPORTANGEBOT

April 2020 – September 2020

	Tag	Zeit	Übungsleiter/in / Telefonnummer	Ort
Für Kinder	➔ Aus Platzgründen bitten wir um telefonische Anmeldung!			
Mutter + Kind-Turnen (ab Lauffalter)	Dienstag	15:45 – 16:45	Kerstin Thämlitz 06123/928912	John-Sutton-Turnhalle ¹
Mutter + Kind-Turnen (ab 3 Jahren)	Freitag	15:45 – 16:45	Mara Neumann 06123/934355	John-Sutton-Turnhalle
Kinderturnen (4 - 5 Jahren)	Freitag	14:45 – 15:45	Mara Neumann 06123/934355	John-Sutton-Turnhalle
Kinderturnen (6 - 7 Jahren)	Mittwoch	15:00 – 16:00	Heike Lüft 06123/3839	John-Sutton-Turnhalle
Kinderturnen (5 - 6 Jahren)	Mittwoch	16:15 – 17:15	Heike Lüft 06123/3839	John-Sutton-Turnhalle
Für Erwachsene (Jugendliche auf Anfrage)				
Fitness-/Konditionsgruppe m/w	Montag	19:15 – 20:00	Katrin Hass 06721/995040	John-Sutton-Turnhalle
Tischtennis – Freizeitgruppe m/w	Montag	20:30 – 22:00	Olaf Reinhold 06123/63299	John-Sutton-Turnhalle
Funktion-Gymnastik	Dienstag	18:30 – 19:25	Britta Ebert 06123/62775	John-Sutton-Turnhalle
Frauen-Gymnastik	Dienstag	19:35 – 20:30	Britta Ebert 06123/62775	John-Sutton-Turnhalle
Martial-Art-Sport	Freitag	20:15 – 22:00	Wolfgang Jörg 06123/900486	John-Sutton-Turnhalle
Herz Fit Herzpatienten+60plus*	Mittwoch	17:00 – 18:30	Elmar Schnur 0171 9553778	TSK-Gymnastikraum ²
* Bitte vorab telefonisch informieren und anmelden!				
Total Body Fit	Donnerstag	19:00 – 20:00	Anne Sofie Lamm 0162 2775577	TSK-Gymnastikraum
Total Body Fit	Donnerstag	20:15 – 21:15	Anne Sofie Lamm 0162 2775577	TSK-Gymnastikraum
Funktions-Gymnastik	Freitag	17:00 – 18:30	Alexander Schwed 0175 3375554	TSK-Gymnastikraum
Yoga	Montag	17:00 – 18:00	Doris Hägele 06123/3523	TSK-Gymnastikraum
Yoga	Montag	18:30 – 19:30	Alexander Schwed 0175 3375554	TSK-Gymnastikraum
Yoga	Donnerstag	10:00 – 11:00	Doris Hägele 061238/3523	TSK-Gymnastikraum
Krav Maga (ab 18 Jahren) Taktische Selbstverteidigung	Mittwoch	19:30 – 20:30	Michael Hirning 0151 64015790	TSK-Gymnastikraum

**Corona bedingte Änderungen möglich!
Bitte bei UL oder Verein nachfragen!**

TSK – SPORTANGEBOT

April 2020 – September 2020

	Tag	Zeit	Übungsleiter/in / Telefonnummer	Ort
Für Erwachsene (Jugendliche auf Anfrage)				
KURSANGEBOT – *kostenpflichtig				
Wirbelsäulengymnastik*	Dienstag	19:00 – 20:00	Nicole Latino	TSK-Gymnastikraum ²
Wirbelsäulengymnastik*	Dienstag	20:15 – 21:15	0176 32657915	TSK-Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik*	Mittwoch	09:30 – 10:30	Britta Ebert 06123/62775	TSK-Gymnastikraum
* Info bei der Kursleiterin – Anmeldung erforderlich – s. Homepage				
Volleyball				
Ballschule Jugend Mix (9 – 14 Jahre)	Freitag	17:15 – 18:30	Raphael Schenck 0177 181426 und Oliver Hoffmann 0176 1094118	John-Sutton-Turnhalle
Jugend weiblich (14 – 18 Jahre)	Freitag	18:45 – 20:00	Oliver Hoffmann 0176 1094118	John-Sutton-Turnhalle
Jugend männlich (14 – 18 Jahre)	Montag	19:30 – 21:00	Oliver Hoffmann	Schulzentrum Eltville ³
Freizeit-Mix Erwachsene	Donnerstag	19:00 – 20:30	0176 30594118	John-Sutton-Turnhalle
Freizeit-Mix Erwachsene	Dienstag	20:30 – 22:00	Elmar Schnur 06123/899941	John-Sutton-Turnhalle
Freizeit-Mix Erwachsene	Donnerstag	20:30 – 22:00	Klaus Richter 06123/81405	John-Sutton-Turnhalle
Leichtathletik				
Gruppe I	Dienstag	17:00 – 18:15	Iris Kaimer-Palm 0173 3152921	John-Sutton-Turnhalle
Gruppe II	Donnerstag	17:00 – 18:00	und Alex Nusko	John-Sutton-Turnhalle
Gruppe III	Donnerstag	18:00 – 19:00	0176 334333	John-Sutton-Turnhalle
Lauftreff - Jogging, Walking, Nordic Walking				
<u>Ganzjährig:</u>	Samstag	10:30 – 11:30		Turnerhütte Hahnwald ⁵
<u>Sommerzeit:</u>	Mittwoch	18:00 – 19:00		Turnerhütte Hahnwald
<u>Winterzeit:</u>	Mittwoch	Zeiten und Treffpunkt gemäß Absprache in den Gruppen		
¹ John-Sutton-Turnhalle ➔ Hauptzugang über Hochfeld ² TSK-Gymnastikraum ➔ im Sportlerheim, Im Kiesling 1 ³ Schulzentrum Eltville ➔ Im Wiesweg ⁴ Sportplatz Im Kiesling 1 ➔ Winfried-Steinmacher-Sportanlage ⁵ Turnerhütte Hahnwald ➔ Zufahrt über Bingerpfortenstr./Mariahilfstr./links in Holzweg - s. Homepage				

**Corona bedingte Änderungen möglich!
Bitte bei UL oder Verein nachfragen!**

FINDET STATT!

Aktion REWE-Vereinsscheine

Wie in 2020 berichtet, haben wir uns wieder bei der REWE Aktion „Scheine für Vereine“ beteiligt.

Vielen Dank allen fleißigen Scheine-Sammlern!

Wir haben insgesamt 2.440 Scheine für Sportgeräte eingetauscht. Diese sind im Laufe dieses Jahres uns geliefert worden. Die Sportgeräte werden von Sport Thieme versandt. Auch hier gab es Lieferschwierigkeiten; einmal wegen der Vielzahl an Bestellungen aber auch wegen der netten Pandemie.

Im Einzelnen haben wir erhalten:

- 1x Vereinsset „Elastisches Textilband“, 20er-Set
- 2x Balancekissen, 8er-Set
- 1x Floorset für Kinder

Das Floorset ist für unsere Leichtathletik-Kinder bestimmt, die anderen Geräte befinden sich in der Turnhalle und können hier von allen genutzt werden.

Wir wünschen Euch viel Freude damit!

REWE hat für 2022 wieder eine Sammelaktion fürs Frühjahr angekündigt. Dann können wir wieder kaufen und sammeln gehen.

Gudrun Studer



Peter Rupröder

Elektro-Techniker

- Industrie, Gewerbe & Privat



Aulgasse 19
65399 Kiedrich

telefon: 06123-974649
mobil: 0151/ 16953155
e-mail: rup64@gmx.de



Kurz notiert

1. Es gefällt uns nicht, dass die Turnhalle nun zum Teil eingezäunt ist. Über diese Maßnahme wurden die Vereine nicht informiert und standen vor vollendeten Tatsachen. Iris Kaimer-Palm hat sich hier, nachdem sie von der Sache Kenntnis erhalten hatte, mit den zuständigen Personen verständigt, um eventuell noch eine Verlegung des Zauns Richtung Betreuungshaus zu erwirken. Leider kamen wir hier zu spät. Dennoch an dieser Stelle:

Vielen Dank Iris für deinen Einsatz, bei dem Du auch deine Mittagspausen u.a. geopfert hast!!!

Dieser Zaun fordert auch unsere Übungsleiter, da das Tor immer geschlossen sein muss! Haben sie mit Corona und den Hygienemaßnahmen nicht bereits genug zu beachten.

Auch vielen, vielen Dank an Euch!

2. Für den Sportbetrieb haben wir weitere neue Sportgeräte bestellt, die ihr bereits vorgefunden habt oder noch vorfinden werdet. (Aktuell sind die Sachen noch nicht da, aber evtl. dann, wenn ihr das Heft in der Hand haltet.)

Eine Bitte an dieser Stelle an alle Sporttreibenden Mitglieder und an die Übungsleiter:

Bitte geht sorgsam mit den Sportgeräten um. Dazu gehört auch das ordentliche Wegräumen und Weglegen dieser Sachen. Auch die Mitteilung, dass etwas defekt oder kaputt ist, sollte kommuniziert werden. Es steht allerdings auch jedem frei, selbst Hand anzulegen, wenn z.B. eine Schraube festzuziehen ist, Luft auf einen Ball zu pumpen ist (hierfür gibt es versch. Luftpumpen) oder auch anderes. Im Verein sollte es dazugehören, dass sich auch die Mitglieder dafür verantwortlich fühlen. Denn nur so kann Verein funktionieren und die Beiträge niedrig bleiben.

3. Hinweisen möchten wir hier auf die Arbeit des Vorstandes:

Wir arbeiten im Vorstand alle ehrenamtlich. Das bedeutet, dass es keinerlei Zuwendungen jedweder Art gibt. Die Zeit, die hier investiert wird, ist Freizeit.

Daher bitten wir, seid etwas geduldiger mit uns. Gerade was die Mitgliederverwaltung anbelangt. Es kann hier schon mal einige Tage oder manches Mal (urlaubsbedingt oder wenn wir beruflich und privat stärker eingebunden sind) auch 2 bis 3 Wochen dauern, bis auf Anfragen oder Kündigungen reagiert wird. DANKE!

Gudrun Studer



▪ Gutsschänke
▪ Weinproben
▪ Kutschfahrten
▪ Sektempfänge
...und Ihre ganz individuellen Events!!!

Weingut Bur ▪ Oberstraße 3 ▪ 65399 Kiedrich ▪ Tel. 06123/5513 ▪ www.wein-bur.de

Mitgliederversammlung

Der Vorstand hatte über die Medien Tageszeitung, Homepage und Aus-hänge in den Vereinsschaukästen zur Mitgliederversammlung 2020 am 3. September 2021 ins Sportlerheim eingeladen.

Den anwesenden Mitgliedern konnte der Vorstand für das Geschäftsjahr 2020 lediglich einen kurzen Bericht vortragen. Lediglich die Winterwan-derung und der Rosenmontagsumzug konnten in 2020 noch stattfinden, bevor Corona auch das sportliche Leben stilllegte.

Der Sportbereich ruhte ab März 2020 und konnte erst zum Sommer wie-der als Freiluftsport angeboten werden, bevor es Ende Herbst 2020 wie-der zum Stillstand kam.

Auch beim Kassenbericht gab es keine Besonderheiten. Lediglich der Ver-kauf des Vereinsbusses im Herbst 2020 war hier nennenswert. Ansonsten gab es keine Besonderheiten. Lediglich die Ausgaben waren aufgrund der Situation niedriger als vorgesehen. Aus diesem Grund wurde dem Antrag der Kassenprüfer auf Entlastung des Vorstandes einstimmig gefolgt.

Die anstehende Neuwahl des Vorstandes wurde von der Mitgliederver-sammlung ebenfalls einstimmig durchgeführt. In den Vorstand gewählt wurden:

1. Vorsitzende	Gudrun Studer
Schatzmeisterin	Kerstin Fröbl
Sportwartin	Iris Kaimer-Palm
Schriftführerin	Sabine Neutzler

Abteilungsleitung	
Volleyball	Sonja Mohr
Leichtathletik	Iris Kaimer-Palm (kommissarisch)
Kinder	Heike Lüft

Beisitzer	
Wanderwart	Hanno Dietz
Mitgliederverwaltung	Martina Wesolowski
Veranstaltungen	Renate Kropp
Homepage	Enrico Pollok
TSK-Express	Tabea von Alkier

Mit einem Blumenstrauß bzw. Weinpräsent verabschiedet wurden:

Lieselotte Gardoll - für 18 Jahre Vorstandsarbeit als Verantwortliche für die Werbung, aber auch als tatkräftige Unterstützung in allen anderen Bereichen der Vereinsarbeit.

Klaus Richter - für 11 Jahre Busverwalter

Doreen Fenske - seit 2015 als Übungsleiterin für Joga

Allen noch einmal ein herzliches Dankeschön für die tolle Arbeit!

Mit der Vorstellung und Verabschiedung des Haushaltes für 2021 konnte die Mitgliederversammlung geschlossen werden.

Gudrun Studer



Fit wie ein Turnschuh ...

... sollte auch Ihre Sicherheit und Vorsorge sein. Und Sicherheit muss passen, damit Sie im Schadenfall nicht ins Stolpern kommen. Wir erstellen für Sie gern Ihr persönliches Sicherheitsprofil und gehen Ihnen nicht mit unnützer Vorsorge auf den Senkel. Rufen Sie uns an, wenn Sie ganze Leistung schätzen.



Bezirks-Generalvertretung ANDREAS BAUER
Oberstr. 23 · 65399 Kiedrich
Telefon 06123 2975 · Fax 06123 4087
info.andreas.bauer@mecklenburgische.com

Valentinus APOTHEKE



Marco Born
Fachapotheker Offizinpharmazie



Aulgasse 2a • 65399 Kiedrich
Telefon 06123-5311 • Fax -1602
www.apotheke-kiedrich.de



Wir sind jetzt auch bei Facebook
Valentinus-Apotheke-Kiedrich

Einfach online bestellen!



Abschied von Elmar

Die Volleyball Mixed nahm offiziell Abschied vom langjährigen Trainer Elmar Schnur. Bereits Ende 2020 hatte er seinen Trainerposten an Alexander Mohr übergeben. Corona verzögerte ein gemeinsames Treffen. Jetzt war es endlich soweit: an einem sonnigen Herbsttag wurde Elmar von der ganzen Truppe überrascht. Eine kurze Wanderung führte die Gruppe ins Kloster Eberbach, wo Verhoevens bereits Getränke und Verpflegung vorbereitet hatten. Gerne blicken alle auf die Vergangenheit und sagen „Danke, Elmar! Für die schöne Zeit!“



Volleyball – Training wieder in der Kiedricher Halle möglich !

An Alle die Lust haben zum Pritschen, Baggern und Schmettern: das Training in der Kiedricher Halle ist wieder möglich!

Auf der Homepage des Vereins sind dazu alle Trainingszeiten der Volleyballabteilung ersichtlich. Gerne möchten wir besonders auf die Trainingszeiten unserer beiden Mixed Mannschaften hinweisen:

dienstags und donnerstags
von 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Turnhalle der John-Sutton-Grundschule (Zugang über Hochfeld/Blockhaus)

Newcomer, Wiedereinsteiger, Aktive sind herzlich willkommen! Ebenso auch Volleyballinteressierte, die ein (vergangenes) Ballgefühl zur Vorbereitung des Urlaubs wiedererlangen wollen. Im Vordergrund im Mixed Training steht der Spaß und das gemeinsame Volleyballspiel.

Schaut gerne einmal vorbei. Wir (Alex und Klaus) freuen uns auf Euch!

Weitere Informationen unter: www.ts-kiedrich.de

Das Schleifchenturnier fällt aufgrund der Pandemie auch diesen Winter wieder aus

Sonja Mohr

<p>Schreinerei Klaus Erlewein Innungsfachbetrieb</p>  <p>Möbel, Parkett, Türen, Fenster, Haustüren, Praxiseinrichtungen, Restaurierungen...</p> <p>...alles rund ums Naturprodukt Holz</p> 	 <p>PIETÄT Erlewein</p> <p>Erd-, Feuer-, Seebestattungen Überführungen Erledigung aller Formalitäten Bestattungsvorsorge</p>
<p>Sonnenlandstraße 40 - 65399 Kiedrich Tel. 06123/3162 - Fax 06123/4444</p>	

Renovierung der Hahnwaldhütte

Covid19, der Lockdown und die Renovierung der Hahnwaldhütte

Zum Jahresanfang 2020 war der Zusammenhang dieser drei Themen noch nicht erkennbar.

Doch nach Verhängung des ersten Corona-Lockdowns, nutzten wir die freie Zeit um die Hahnwaldhütte auf Vordermann zu bringen. Das Gelände am Hahnwald sowie die Hütte boten die perfekte Umgebung, um etwas Sinnvolles mit der vielen freien Zeit anzufangen. Frische Luft, Einsamkeit und körperliche Betätigung, alles vorhanden.

Dass die Hütte einer gründlichen Säuberung bedurfte, hatten wir alle schon lange bemerkt. Hinterlassenschaften von „Mitbewohnern“ waren sowohl in der Hütte selbst, als auch im Anbau, nicht zu übersehen.

Aber von wem kam dieser ganze Dreck? Waren es Mäuse oder doch Siebenschläfer, wo war ihr Zugang und gab es womöglich sogar ein Lager der Tiere irgendwo in der Hütte? Diese Fragen galt es zu klären um das schon lange bestehende Grundübel vielleicht endlich einmal zu beseitigen.

Somit starteten Marion und ich Anfang März 2020 das Projekt „Hüttensanierung“.

Zuerst ging es darum die Hütte gründlich zu säubern. Unter anderem wollten wir auch die alte Spüle ersetzen. Bereits beim Abbau zeigte sich das ganze Ausmaß der Verschmutzung bzw. Verwüstung. Als wir dann noch den Gasherd wegschoben, wurde schnell klar, dass auch hier unsere Gäste gewütet hatten. Überall lag Glaswolle verstreut, vermischt mit Kot, unter und im Herd.

Kurzerhand entschlossen wir uns auch den Herd zu entsorgen, durch einen neuen zweiflammigen Gaskocher zu ersetzen und die ganze Ecke neu zu machen.

So räumten wir sukzessive alles aus und arbeiteten uns Schritt für Schritt voran. Dabei haben wir alle gefundenen „Löcher und Ritzen“ abgedichtet um zu verhindern, dass Tiere von draußen hereinkommen können.

Auch das Hüttendach haben wir einer Kontrolle unterzogen, alle noch so kleinen Ritzen zugemacht und den Abzug mit Maschendraht gesichert.

Trotz dieser Maßnahmen fanden wir im Laufe der vielen Arbeitstage immer wieder neuen Dreck, auch dort wo wir schon sauber gemacht hatten.

An einem der Tage war das Plastikabflussrohr der neuen Spüle angeknabbert und die Hüttentür von innen im Fußbereich ganz frisch angefressen. Hatten wir die Mitbewohner mit unseren Maßnahmen vielleicht eingesperrt und sie suchten jetzt einen neuen Weg nach draußen?

Durch die Menge und Größe der Hinterlassenschaften, sowie das neue Ausmaß der Schäden, waren wir uns jetzt fast sicher, dass es Siebenschläfer sind. Aber ihre „Wohnung“ in der Hütte hatten wir zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht gefunden.

Dann gab es an einem Tag, mitten im Arbeiten, eine richtige Überraschung. Völlig entspannt saß plötzlich ein Siebenschläfer auf der Arbeitsplatte und schaute uns beim Arbeiten zu. Wir waren sprachlos. Wo kam der so plötzlich her?

Marion hat ihn mit Hilfe eines Eimers eingefangen und in den Wald gebracht. Allerdings war uns klar, dass das keine Dauerlösung ist. Siebenschläfer finden sogar auf sehr weite Entfernungen immer wieder den Weg zurück.

Also was tun?

Wir entschlossen uns eine Wildkamera aufzustellen. Vielleicht könnten wir dann sehen, wieviele Tiere es sind und wo ihr Quartier ist. Und tatsächlich, schon am nächsten Tag hatten wir Bilder auf der Kamera, zwei Siebenschläfer die munter durch die Hütte und über die Arbeitsplatte turnten.

Jetzt galt es die Tiere einzufangen. Auch hier hatten wir wieder Glück. Bereits am nächsten Tag saßen die beiden Tiere in der gut präparierten Lebendfalle. Wir nahmen die Falle und brachten die Tiere, sicherheits halber weit weg, auf die andere Rheinseite. Dort entließen wir sie in ihre neue rheinlandpfälzische Heimat.

Jetzt mussten wir nur noch ihre „Wohnung“ in der Hütte finden.

Auch am Eckschrank hatten wir schon einmal alles abgeschraubt und auseinander genommen was möglich war, allerdings ohne Erfolg. Trotzdem ließ diese Ecke Marion keine Ruhe und eigentlich gab es in der ganzen Hütte auch keine andere Möglichkeit mehr. Damit war der nächste Schritt klar, der Eckschrank kommt weg.

Beim Abriss haben wir dann das ganze Ausmaß des Problems gesehen. Hier hatten sich die Siebenschläfer wohl über viele Jahre, hinter einer Verschalung im oberen Bereich, eingenistet. Von dort gab es auch einen kleinen Zugang ins Freie. Also haben wir wieder alles „einbruchssicher“ gemacht, die Ecke gründlich gesäubert und uns entschlossen keinen Schrank mehr aufzubauen.

Jetzt konnten wir noch einmal eine gründliche, hoffentlich letzte, Säuberung der ganzen Hütte vornehmen. Dabei haben wir aber dann auch noch einen neuen PVC-Boden verlegt. Der alte Boden war in die Jahre gekommen und aufgrund seiner Struktur schlecht sauber zu halten.

Als nächsten Schritt haben wir dann unser Lager (Anbau) ausgeräumt und ebenfalls gründlich gesäubert. Vieles, was sich dort über die Jahre angesammelt hatte, wanderte auf den Müll. Durch den Einbau von mehreren Schwerlastregalen haben wir Ordnung ins Lager gebracht. Hier hatten wir tatkräftige Unterstützung durch Sadike.

Dank Horst Blumensatt und seinem Anhänger konnte der ganze Müll in Erbach ordnungsgemäß entsorgt werden.

Die gesamt Aktion zog sich über mehrere Wochen. Eine Arbeit die zum Teil sehr unappetitlich war, sich unter dem Strich aber gelohnt hat.

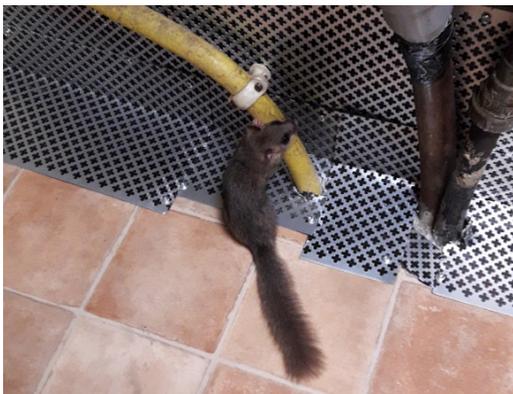
Die Hütte ist seit dieser Zeit „Mitbewohnerfrei“ und die Siebenschläfer sind wohlbehütet und artgerecht umgesiedelt worden. Bei jedem Kontrollbesuch am Hahnwald freuen wir uns über die saubere und einladende Hütte, auch der Anbau ist immer noch in Topzustand.

Zum Schluss noch Dank an Gerhard Trittlar, der uns während der Arbeiten mit dem notwendigen Material versorgt hat.

Und während wir diesen Artikel verfassen mussten wir feststellen, dass wohl wieder einmal jemand versucht hat in die Hütte einzudringen. Das Schloss und die Tür zur Toilette wurden aufgebrochen. Vielleicht sollten wir mal Schilder mit dem Hinweis „Hier ist absolut nichts zu holen“ aufhängen.

Kleiner Nachtrag zwei Tage später: Jemand hat die Bank auf der Veranda angefackelt.

Walter Berg



www.naspa.de/csr

Von Volleyball bis Schützenverein – wir fördern regionale Mannschaften, Initiativen und Projekte im Bereich Sport. Denn gemeinsam kommen wir zum Ziel.

#GemeinsamAllemGewachsen

Gemeinsam
allem
gewachsen  Naspa
Nassauische Sparkasse

Lindenseelauf 2021/22

Der LC Rüsselsheim veranstaltet diesen Winter nach einem Jahr Pause wieder den Lindenseelauf. Gut organisiert und angepasst an die derzeitige Pandemielage.

Alles findet im Freien statt, es gibt viel Platz, die Maskenpflicht bei der Startaufstellung ist allerdings etwas befremdlich. Aber schön wieder Wettkampfluft zu schnupfern. Drei Läufer der TSK waren dabei:

Lindenseelauf Rüsselsheim 2021/2022

	10 km	17.10.2021	15km	20.11.2021
Alexander Knaur	00:43:57	5. M45	1:06:54	4. M45
Sonja Mohr	- -		1:18:21	2. W45

	5 km	17.10.2021	5 km	20.11.2021
Melanie Ries-Knaur	0:34:21	- 3. W40	0:34:31	- 2. W40

Es folgt der dritte Lauf über 10 km am Samstag, 15. Januar 2022. Ein 5 km Strecke wird auch angeboten. Wer Interesse hat, kann sich gerne anschließen. Melden bei Sonja Mohr 0176-47990149.

Sonja Mohr

B ü r g e r h a u s

Haus des Gastes

Deutsch / Griechische Küche



Öffnungszeiten

ab dem 1. Mai täglich
(außer Mittwochs)
in der Sommersaison
12 Uhr bis 22 Uhr
bei schönem Wetter

Eine spezielle Mittagskarte
von 12 Uhr bis 18 Uhr
wird den Gästen angeboten,
auf der sich auch "Kleinigkeiten"
zum Verzehr finden

**Räumlichkeiten für Feiern
aller Art
bis 500 Personen**

INHABERIN

VASILIKI THOMAIDOU

Hautvillersplatz 1 - 65399 Kiedrich
Tel: 0 61 23 / 6 14 28
Fax: 0 61 23 / 79 39 06
buergerhaus@haus-des-gastes.com
www.haus-des-gastes.com

Anstrengung oder Urlaub?

..., das ist hier die Frage!

Die meisten Menschen suchen im Urlaub Erholung. Sie legen die Füße hoch, genießen die Sonne und lassen die Seele baumeln. Es gibt aber auch Menschen, die Urlaub anders definieren. Meist sind dies Leute mit einem ausgeprägten Bewegungsdrang. Sie wandern in den Bergen, surfen in den Weltmeeren oder fahren mit dem Rad durch ihre Ferien.

Im Lauftreff finden wir zwei Menschen, Martina und Sascha Wesolowski, die sich in diesem Jahr die Pässe und Steigungen in den Alpen als Urlaubsevent und sportliche Herausforderung ausgesucht haben.

Start und Ziel dieser ungewöhnlichen Rad-Reise war der Starnberger See. Das Auto blieb hier stehen und beide machten sich auf den langen und schwierigen Weg über die Alpen. Für viele Radfahrer heutzutage ein nicht allzu großes Problem – gibt es doch Elektro-Bikes, mit denen man die Anstrengung minimieren kann.

Für die zwei Rad-Urlauber vom Lauftreff war das keine Option. Mit reiner Muskelkraft und Ausdauer radelten beide über den Brenner-, Kreuzberg-, Maloja- und den Reschenpass. Nicht zu vergessen sollte man die vielen oft langen Steigungen, ohne klingende Namen, die ebenfalls abgestrampelt werden mussten. Dies war nur möglich, weil sich beide gut auf die Tour vorbereitet hatten und zwar mit Radtouren nach Hausen, entlang der Wisper und auf anderen heimischen Bergstrecken.

Letztendlich hatten die beiden am Ende der Tour 1.221 km und 13.265 Höhenmeter in den Beinen und das alles in nur zwei Wochen. Hut ab!

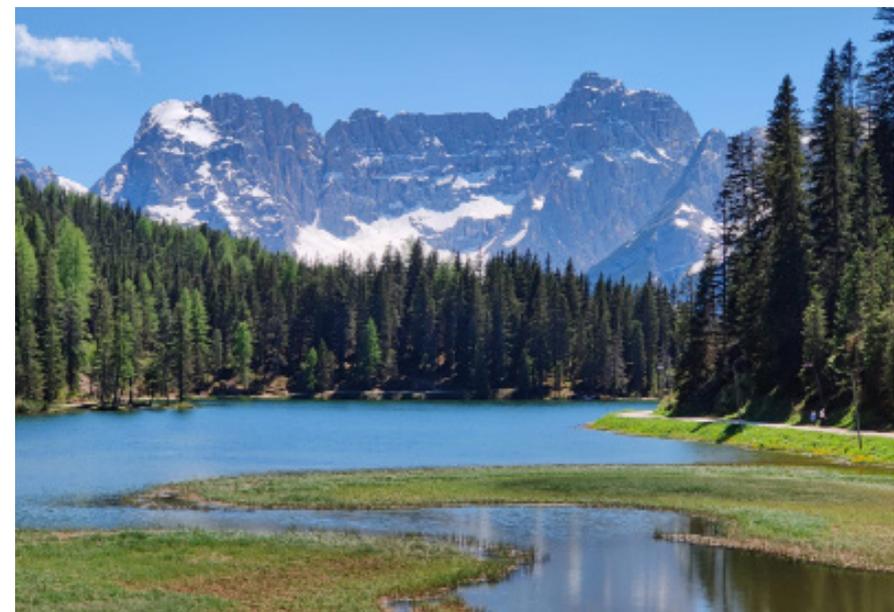
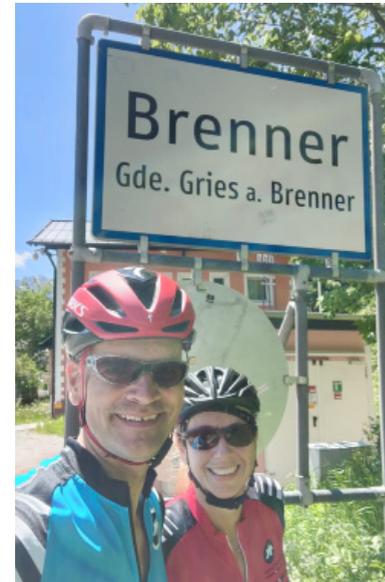
Irene Engelmann

„Erholung

Belastungsfokus - Ausbalanciert

Seit Juni 2010 basierend auf dem Trend der Radfahr-VO2 max

Ihre Trainingsbelastung war in letzter Zeit niedrig, aber das ist in Ordnung. Sie ist weiterhin ausgeglichen und hilft ihrem Körper, sich zu erholen.“



Rheinsteig 2021

„Tradition bezeichnet die Weitergabe von Handlungsmustern, Überzeugungen und Glaubensvorstellungen u. a. oder das Weitergegebene selbst. Tradition geschieht innerhalb einer Gruppe oder zwischen Generationen und kann mündlich oder schriftlich über Erziehung, Vorbild oder spielerisches Nachahmen erfolgen.“ So jedenfalls definiert „Wikipedia“ den Begriff.

Was Tradition mit dem Lauftreff zu tun hat, ist einfach zu erklären. Traditionsgemäß verbrachte in der Vergangenheit eine kleine Gruppe Läuferinnen und Läufer am Gründonnerstag, gemeinsam mit den Rheinsteigläufern, eine abwechslungsreiche Tagesetappe auf dem Rheinsteig. Ich hatte mehrmals darüber berichtet.

Das Vereinsleben und alle damit verbundenen Aktivitäten waren während der vergangenen eineinhalb Jahre nicht möglich. Trotzdem haben sich einzelne Gruppen gebildet, die gemeinsam alternative Ideen entwickelten, um ihrer sportlichen Aktivität zu frönen. Es wurde coronakonform gewalkt, gejoggt – sogar ein Halbmarathon wurde mit Abstand gelaufen.

Jetzt, da die Auflagen gelockert sind, kamen neue Ideen ins Spiel. Der Mainz-Marathon wurde zum zweiten Mal abgesagt, doch der Drang sich etwas länger als nur eine Stunde in der frischen Luft zu bewegen war da. Warum also nicht alte Traditionen aufleben lassen und da anknüpfen, wo wir vor 2 Jahren aufgehört hatten. Auch ohne unsere Freunde vom Rheinsteiglauf wollten wir die Tradition des Joggens und Wanderns auf dem Rheinsteig aufleben lassen. Die Idee war geboren, es mussten nur noch Mitstreiter und der passende Termin gefunden werden. Erstaunlich schnell und problemlos war der Weg von der Idee bis zur Planung. Teilzunehmen war für viele Ehrensache. Neulinge wurden überredet und so wurde aus der Planung ein fester Termin.

Am 17.07.21 ging es dann in Mannschaftsstärke von 8 Personen los. Mit dem Zug fuhren wir nach Aßmannshausen. Gemächlich starteten wir in Richtung Niederwalddenkmal. Der Herdentrieb ist immens, jeder folgt dem „Leithammel“ und deshalb führte uns die erste Abzweigung in die

Weinberge, anstatt in den Wald hinauf zum Niederwald. Kein Problem, wir waren noch frisch und nahmen den Umweg mit Bravour. Wie bei den Rheinsteigläufern praktiziert, sollte in alter Tradition auf den ebenen Strecken gejoggt und an allen noch so kleinen Teilstücken gegangen werden. Das ist gut für die Regeneration und weniger anstrengend auf der langen Distanz. Durch die unterschiedlichen Stärken der Läufer klappte das nicht immer. Kleine Laufgruppen bildeten sich. Ein Spitzenteam lief vorneweg und der Rest folgte in gemächlicherem Tempo.

Trotzdem konnte jeder individuell festlegen, wann er joggen oder walken wollte. So bewegten wir uns Stunde um Stunde, um dann nach der Hälfte der Strecke bei Johannisberg anzukommen. Punktgenau traf dort unser Verpflegungsteam ein und wir konnten unsere Speicher auffüllen. Einer musste uns wegen einer privaten Feier leider verlassen, dafür ergänzten ab Johannisberg zwei neue Mitläuferinnen das Team.

Es war mittlerweile 13 Uhr geworden und es wurde wärmer und sonniger. Nach ca. 19 km in den Knochen klagten einige von uns über die ersten Wehwehchen. Über allgemeine Mattigkeit, Achillesfersenprobleme, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen bis hin zu Wadenkrämpfen wurde sich jetzt unterhalten. Jeder kämpfte für sich. Unsere Laufuhren zeigten uns die zurückgelegte Distanz und daraus folgernd auch die Strecke, die noch zu absolvieren war. Jeder Schritt wurde mühsamer, außer bei unserem Spitzenteam. Wie aufgezogen liefen sie durch tiefes Gras, lauschige Waldpfade, kleine Matschfelder, Hügel und begrünte Weinbergswegen.

Längere Pausen, ein Fremdwort. Am Unkenbaum, gerade hatten wir die letzte Stärkung ausgepackt, wurden wir von einer Gruppe Lamas mit ihren Begleitern beglückt. Sie wollten den gleichen Weg wie wir gehen. Da wir sie schlecht überholen konnten, wurde das Pausenbrot hektisch wieder verstaut und erbarmungslos ging es ohne Stärkung weiter. Das Ziel in Kiedrich vor Augen wurde noch einmal alles gegeben. Und dann endlich, nach 6 Stunden und 38 Minuten, 35,3 km und 1069 Höhenmetern waren wir am Kiedricher Rathaus angekommen. Dieses Mal ohne Empfang, dafür aber mehr als zufrieden.

Unser Fazit: Es hat Spaß gemacht, aber lange Vorbereitungsäufe sind für das Gros der Läufer notwendig, damit man auf den letzten Kilometern nicht so „beißen“ muss.

Irene Engelmann



RunUp

Wenn es die Pandemie-Situation erlaubt.....

... planen wir für 2022 wieder sportliche Aktivitäten.
So soll z.B. ein RunUp als Start in die Frühjahr-Saison und ein Event im Sommer, als Ersatz für den Hahnwaldlauf, stattfinden.
Beide Veranstaltungen sollen offen für alle Interessierten sein.

Wir werden, abhängig von der jeweiligen Pandemiesituation, kurzfristig entscheiden und dann über die Homepage und die lokale Presse informieren.

Bis dahin, bleibt gesund und dem Lauftreff wohlgesonnen.

Im Namen des Orga-Teams

Walter Berg



**Daisy's
BLUMEN-
CABINETT**

Daisy Buschmann

Marktstrasse 29 65399 Kiedrich im Rheingau
Tel.: 06123 - 60 14 70 Fax: 06123 - 60 16 94

Die Öffnungszeiten: Dienstag Ruhetag

Mo. - Fr.: 8:30 bis 13:00 und Dekoration und Beratung
15:00 bis 18:00 Uhr nach Vereinbarung

Sa.: 8:30 bis 13:00 Uhr

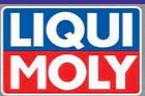


**AmtsApotheke
Eltville**

Wolfgang Rassau



Jetzt auch bei uns:
**Profesionelle
Automatikgetriebeölpülung**





Karosseriebau

HORZEN



Ihr persönlicher **KFZ-Mechaniker- und Karosseriebaumeister**



IHR PROFI FÜR:

- Unfallinstandsetzung
- Schadensmanagement
- Lackierung in eigener Lackieranlage
- Werkstattersatzfahrzeug bei Vollkasko
- Klimaservice - Autoglas - KFZ-Service
- HU (incl AU) durch **GTÜ**
- Rad-Reifen incl Einlagerung





Tanusstr.30, 65343 Eltville,
06123-2913
www.karosseriebau-horzen.de





Schnell passiert. Schnell repariert!

Schont Fahrzeug und Geldbeutel!
Fachgerechte Karosserie-Reparatur
für Fahrzeuge aller Fabrikate
mit dem MIRACLE-System.

Herbstwanderung 2021

„Loss uns emool ibber die Hieh fahrn“

an diesen Satz meines Vaters erinnere ich mich nur all zu gut. Am Anfang der 1960iger Jahre war es für meine Familie obligatorisch, nach dem Sonntags Mittagessen, eine kleine Spritztour mit dem Kleinwagen zu unternehmen. Mein Vater liebte es „ibber die Hieh“ zu fahren, konnten wir doch dort Einblicke in das Leben unserer Vorfahren bekommen. Schlechte Straßen und alte Männer auf den Bänken vor ihren ziemlich heruntergekommenen Häusern, gab es zu bestaunen. Für meine Mutter und uns Kinder war es jedoch wieder einmal eine Fahrt über die öden Bauernkäfer, wie wir den Untertaunus damals betitelten, denn der fortschrittliche Rheingau war dem „zurückgebliebenen“ Taunus weit überlegen.

Fährt man heute „ibber die Hieh“ hat sich das Bild gewandelt. Schmucke Dörfer, kleine feine Neubaugebiete und Natur soweit das Auge reicht. Die damaligen Bauerndörfer haben sich in Naherholungs- und Rückzugsgebiete für viele gestresste Städter entwickelt.

Mit der Entwicklung der Dörfer kam der Freizeitspaß hinzu. Die Menschen zieht es nach stressiger Arbeitswoche hinaus in die Natur. Im Ballungsgebiet Rhein-Main heißt das, zum Weintrinken und flanieren geht man in den Rheingau, zum strammen Wandern in den Taunus. Mit den Wispertrails wurden attraktive Möglichkeiten geschaffen, sich die herrliche Natur im Untertaunus per pedes zu erobern.

Der Lauftreff kann sich glücklich schätzen einen Wanderwart in seinen Reihen zu haben, der unermüdlich auf der Suche nach Wegen ist, die für eine Gruppe mit unterschiedlichem Fitnessniveau machbar ist und landschaftliche Höhepunkte bietet.

Und so komme ich zum „Überhöhschen“ der in der Vergangenheit wohl der „Ibberhiehsche“ genannt worden wäre, einem Wispertrail der besonderen Art. Hanno und Rita hatten uns vorab auf über 16 km Wegstrecke eingebrieft, so dass sich alle darauf einstellen konnten. Was uns dann erwartete, war ein Wanderweg der viel zu bieten hat. Er führt durch

lange Wiesenstrecken, bergauf oder bergab, durch lichten Wald, über einen kleinen Steig zum Sauerbrunnen, durch das Örtchen Fischbach bis zu einer Wassertretanlage. Nach dem letzten Anstieg endet er dann am Ausgangspunkt, dem Hauser Parkplatz. Unterwegs begegneten wir wenig Menschen, dafür umso mehr Kühen, Pferden, einem Esel und zwei Rehen.

So nah an unserem Heimatort und doch für viele der Teilnehmenden gänzlich unbekannt. Wie bei jeder Wanderung kam man ins Gespräch mit Menschen, die innerhalb des Lauftreffs in anderen Gruppen sportlich unterwegs sind. Es wurde über unterschiedliche Themen gesprochen und diskutiert. So verging die Zeit wie im Flug. Das Tempo bestimmte jeder für sich. Es gab genug Pausen um sich die herrliche Landschaft anzuschauen, sich zu regenerieren und Energie für die kommenden Teillabschnitte zu sammeln.

In Hausen am Ausgangsort angekommen haben wir Rita und Hanno gedankt, gedankt dafür, dass sie sich in all den Jahren für den Lauftreff engagiert haben. Dass sie sich die Mühe machen, die Wege vorab abzuwandern um Länge und Zeitaufwand bestimmen zu können und auch dafür, dass sie uns immer wieder an Stellen unserer Heimat führen, die nah und doch so unberührt sind und das Herz jedes Naturliebhabers höherschlagen lassen.

Irene Engelmann



Herbstwanderung 2021

Wandern auf dem „Überhöhischen Wandersteig“ um Fischbach am Sonntag, den 17.10.2021

Nach meiner turnusmäßigen Wiederwahl als Wanderwart an der diesjährigen Generalversammlung am 03.09.2021 wünschten einige vom Laufftreff, dass es wieder eine Herbstwanderung geben soll.

Ich erinnerte mich an eine Wanderung auf dem Wispertrail um Fischbach im Mai, mit leicht begehbarer Wanderwege über Wiesen, durch Wald und Flur, mit schönen abwechslungsreichen Aussichten.

So stellte ich Anfang Oktober dem Laufftreff meine Herbstwanderung vor, die nach den bestehenden Coronaregeln als „2-G-Wanderung“ mit 16,3 km Länge, vom Bürgerhaus in Hausen, am 17.10.2021, mit Verpflegung aus dem Rucksack, beginnt.

Jeder muss eigenverantwortlich dort gegen 10.00 Uhr erscheinen, und mit dem Impfpass nachweisen, ob er geimpft oder genesen ist, was mit Unterschrift in einer Teilnehmerliste dokumentiert wurde.

Und so wanderten wir an dem Sonntagmorgen gegen 11.00Uhr mit 17 Personen los und am Nachmittag stießen noch 2 Wanderer hinzu.



Wir hatten ein schönes Wanderwetter, ohne Regen, und das Laub an den Bäumen hatte bereits die typisch herbstliche Farbe.

Nach jeder Steigung legten wir eine Verschnauf- oder Trinkpause ein, sodass alle wieder zusammen kamen, und es gab immer wieder untereinander viel zu erzählen, weil man sich erstmal wieder nach langer Zeit in froher Runde sah.



Gegen Mittag erreichten wir den Fischbacher Sauerbrunnen mit Sitzgelegenheit und machten dort unsere Mittagsrast mit anschließendem Gruppenfoto.



Dann ging es weiter, durch Fischbach auf die gegenüberliegende Bergseite mit weiteren neuen eindrucksvollen Aussichten und danach in einem dichten Tannenwald ging es bergab in Richtung Finkenwiese, wo es wieder Sitzgelegenheiten und eine Wassertretstelle gab, wo wir unsere letzte Rast machten.

Unterwegs fanden wir etwas abseits des Weges auch eine kleine Hängebrücke, die wir testeten.



Nach 5 schönen Stunden erreichten wir wieder unseren Ausgangspunkt in Hausen und man freute sich über die gut gelungenen Wanderung. Einige Mitwanderer hatten schon im Vorfeld persönlich einen Abschluss in Kiedrich eingeplant und wir fanden unter dem Vordach des Gutausschanks Stassen, unseren wohl verdienten Abschluss.

Hans-Otto Dietz
Der Wanderwart



Gute Wünsche auf den Weg

*Nicht, dass es keine Wolken gibt
nicht, dass jeden Tag die Sonne scheint
nicht, dass dir niemals etwas weh tut
nicht, dass du nie traurig bist
nein, das alles wünsch ich dir nicht.*

*Mein Wunsch für dich ist:
dass du die Erinnerung bewahrst
an jeden schönen Tag,
dass du mutig bist,
wenn Schwierigkeiten kommen,
dass du nicht aufgibst
wenn es keinen Ausweg zu geben scheint.*

*Dass du immer Freunde hast,
denen du vertrauen kannst.
Dass du immer Menschen findest,
die dir helfen, wenn du Hilfe brauchst.
Dass jede Gabe, die dir geschenkt wurde,
in dir weiterwächst
und dass du immer Kraft hast,
andere froh zu machen.*

Allen Mitgliedern, dem Vorstand und unseren Übungsleitern und Übungsleiterinnen, unseren Freunden und Bekannten sowie allen Lesern dieser Seite wünsche ich

**ein friedliches, schönes und familiäres Weihnachtsfest
und einen guten Start in 2022!**

1. Vorsitzende
Gudrun Studer



FROHE WEIHNACHTEN
... und ein gesundes Neues Jahr!

SPORTLICHE WEIHNACHTSGESCHENKE

Wer noch ein sportliches Geschenk rund um das Thema **Fahrrad** sucht, wird bei uns bestimmt fündig!
Ebenso erhalten Sie bei uns **Geschenkgutscheine**, mit denen Sie Ihren Liebsten eine Freude bereiten können!

www.schoen-fahrraeder.de

BIKE & CO SCHÖN FAHRRÄDER

Winteröffnungszeiten:
Di bis Fr: 9:00–18:00 Uhr,
Sa: 9:00–14:00 Uhr

Ingelheimer Straße 46
55435 Gau-Algesheim
Tel.: 06725 - 2575
E-Mail: info@schoen-fahrraeder.de

Termine

Corona bedingt können wir derzeit keinen verbindlichen Termin nennen. Wir bitten auf Aushänge in den Schaukästen und auf der Homepage zu achten.

HAUSHALTSGERÄTE-MARKT THOMAS GRAMMEL



- Waschvollautomaten
- Geschirrspülautomaten
- Herde / Mikrowellenherde
- Küchenmodernisierung
- Wäschetrockner
- Kühl-/Gefriergeräte
- Einbaugeräte
- Kundendienst

Kiedricher Straße 39 · 65343 Eltville am Rhein
Telefon 06123 - 45 02 · Fax 06123 - 31 18
www.thomasgrammel.de

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 9 - 13 Uhr und 15 - 18.30 Uhr, Sa.: 9 - 13 Uhr

Beiträge und Bildmaterial
für den TSK-Express
bitte an:

Tabea von Alkier
Talstraße 19
65399 Kiedrich
Tabea@von-alkier.de

**Redaktionsschluss für
die nächste Ausgabe:**

26. März 2022

MALERGESCHÄFT

Buch GmbH

- Maler-, Tapezier-,
Lackierarbeiten
- Trockenbau
- Bodenbeläge
- Fassadengestaltung
- Vollwärmeschutz

Bingerpfortenstraße 36 · 65399 Kiedrich · Telefon 0 6123 / 6 37 61

Dieses Exemplar gehört:

Falls verzogen, bitte nachsenden; Anschriftenberichtigungskarte.
Falls unzustellbar, zurück an: TSK - Draiserweg 24 - 65399 Kiedrich

Impressum:

TSK-Express ist die Vereinszeitung der Turnerschaft Kiedrich

Herausgeber:	TS Kiedrich 1886 e.V. Im Kiesling 1 65399 Kiedrich
Erscheinungsweise:	viermal pro Jahr
Layout:	Tabea von Alkier
Druck:	Frank Druckerei, Mainz

