ZWÖLFTER 24-STUNDEN LAUF

IN HOCHHEIM AM 25. UND 26. MAI 2019

www.24h-lauf.de

„Wir laufen für mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit!“

Richard-Basting-Sportanlage am Wasserturm, Hochheim

Veranstalter: Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus Hochheim

KOMMT

naspa.de/csr

In der Gemeinschaft entstehen die größten Erfolge. Darum fördert die Naspa den Sport und unterstützt lebendige Vereine, junge Talente und spannende Turniere.

Gemeinsam
#AllemGewachsen

Naspa
Nassauische Sparkasse

Grußwort des *Landrates*

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Mitglieder des Fördervereins,
sehr geehrte Damen und Herren,

schon Erich Kästner schrieb: „Auch aus Steinen, die Dir in den Weg gelegt werden, kannst Du etwas bauen." Die Edith-Stein-Schule tut genau das, sie hilft jungen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung dabei, sich ihre berufliche Zukunft selbst aufzubauen. Beispielhaft belegt sie damit, dass Inklusion in Hochheim groß geschrieben wird. Sie beweist eindrucksvoll, dass gesellschaftliche Teilhabe für alle Menschen in unserem Mitmachkreis möglich ist.

Um die Arbeit des Fördervereins der Schule zu unterstützen, findet regelmäßig der 24-Stunden-Lauf statt, welcher längst zur Hochheimer Tradition geworden ist. Dieses Jahr macht er gar das Duzend voll: Zum 12. Mal kommen über 50 Mannschaften für den Sponsorenlauf zusammen. Deshalb habe ich auch dieses Mal gerne wieder die Schirmherrschaft übernommen.

Mit dem Motto „Wir laufen für mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit" zeigt der Förderverein dazu wieder einmal, dass Sport mehr ist als nur Wettkampf und Gesundheitsvorsorge. Hier stehen Teamgeist und insbesondere Team-Spaß im Vordergrund. Hier werden Erinnerungen geschaffen. Hier engagieren sich Freunde gemeinsam für den guten Zweck.

Ich danke den Mitgliedern des Fördervereins und den mehr als 300 Ehrenamtlichen, die bei der Organisation dieser Großveranstaltung helfen. Allen Teilnehmern und Besuchern wünsche ich ein spannendes Rennen mit viel Freude beim Laufen.

Mit sportlichen Grüßen

Michael Cyriax
Landrat

Impressum:
Herausgeber: W. B. Druckerei GmbH, Hochheim,
Verantwortlich für den Inhalt: Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus e.V.
Redaktion: Helmut Hauf, Dieter Lohmann Fotos: Dieter Lohmann, Sabine Neumann, Privat
Layout , Titelbild und Illustrationen: Atelier Neumann, Ginsheim, Druck: W. B. Druckerei, GmbH, Hochheim

Grußwort *Bürgermeister*

Der Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus e. V. lädt am 25. und 26. Mai 2019 wieder zum 24-Stunden-Lauf auf der Richard-Basting-Sportanlage ein.
Es spricht für die professionelle Vorbereitung, verbunden mit einer familiären Laufatmosphäre, dass der 24-Stunden-Lauf alle drei Jahre Menschen mit und ohne Behinderung aus Vereinen, Schulen, Unternehmen und aus zahlreichen Freizeitgruppen zusammenführt, um für einen guten Zweck zu laufen.
Um gleich den Erfolg zu belegen: Beim elften 24-Stunden-Lauf ist ein Spendenergebnis von rd. 113.000 Euro erlaufen worden. Mit dem Geld konnten wichtige Anschaffungen für den Schulbetrieb der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus realisiert werden. Als Bürgermeister der Stadt Hochheim am Main freue ich mich daher darüber, dass neben dem sportlichen Erfolg auch der Charity-Gedanke im Zentrum des 24-Stunden-Laufs steht. Das verdient auch in 2019 große Anerkennung.
Der 24-Stunden-Lauf ist eine ganz besondere Veranstaltung und wie der Name sagt, werden auch nachts die Runden gelaufen, keine einfache Sache für die Läuferinnen und Läufer. Aber die Teams sind hochmotiviert und werden – auch in der Nacht – von einem begeisterten Publikum angespornt.
Meine große Anerkennung gilt dem Organisationsteam, das den zwölften 24-Stunden-Lauf mit viel Einsatz und Tatkraft organisiert hat. Sie haben mit dem 24-Stunden-Lauf wieder etwas Großes auf die Beine gestellt und mit dieser Veranstaltung ein sportliches Aushängeschild für die Stadt Hochheim am Main geschaffen.
Ich wünsche allen Beteiligten für den zwölften 24-Stunden-Lauf viel Spaß und Erfolg, vor allem aber gutes Wetter. Den teilnehmenden Läuferinnen und Läufer eine gute Kondition und Ausdauer!

Dirk Westedt
Bürgermeister

Grußwort *Josefs-Gesellschaft*

Liebe Läuferinnen und Läufer,
liebe Freunde und Förderer der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus!

Zum zwölften Mal findet nun schon der 24-Stunden-Lauf in Hochheim statt. Nicht nur als Event für das Antoniushaus sondern als drittgrößtes Event in Hochheim wird der Lauf wieder tausende Menschen anlocken, die die motivierten Läuferinnen und Läufer bejubeln. Ganz Hochheim fiebert mit, egal ob als Teammitglieder der Laufgruppen, als Zuschauer und Zuschauerinnen oder als fleißige Helferinnen und Helfer: Alle zusammen schaffen die besondere Atmosphäre des 24-Stunden-Laufs und machen ihn zu einer einzigartigen Veranstaltung.
Das Motto „Wir laufen für mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit" steht für den Einsatz der zahlreichen Läuferinnen und Läufer, die sich durch ihre sportlichen Leistungen für mehr Teilhabe in der Gesellschaft für alle Menschen einsetzen. Zusammen lassen sich Grenzen überwinden und unerwartete Leistungen erbringen. Durch die zahlreichen „erlaufenen" Spenden werden die Schülerinnen und Schüler der Edith-Stein-Schule unterstützt, die zum Antoniushaus gehört. Das freut uns als Träger dieser Einrichtung ganz besonders, denn so werden zahlreiche Workshops, Ausflüge und die Anschaffung von Spezialequipment, beispielsweise Sportrollstühlen, ermöglicht. Diese besonderen Aktivitäten und Erlebnisse tragen bedeutend zur Teilhabe der Schülerinnen und Schüler mit körperlichen Beeinträchtigungen hier in Hochheim bei.
Ob erfahrene Ausdauerläuferin oder neu hinzugestoßener Anfänger: Jede gelaufene Runde zählt. Dabei geht es einzig und allein um den Einsatz für den guten Zweck und nicht um individuelle Leistungen. Denn schon der chinesische Philosoph Konfuzius wusste: „Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst."
In diesem Sinne danke ich allen Beteiligten für ihren großen und unermüdlichen Einsatz und wünsche

von Herzen gutes Gelingen!

Dr. Theodor-Michael Lucas
Geschäftsführer
Josefs-Gesellschaft gGmbH

Grußwort *Geschäftsführung Antoniushaus*

Lieber Förderverein, liebes Organisationsteam, liebe Läuferteams,
liebe Freunde des 24-Stunden-Laufs,

wer 24 Stunden laufen will, braucht Durchhaltevermögen. Und ein starkes Team an seiner Seite. Auch in diesem Jahr schließen sich rund 60 solcher Teams zusammen, um gemeinsam für eine Sache zu schwitzen und zu kämpfen. Jeder will der Beste, der Erste sein – und das misst sich an der Anzahl der Runden, die gedreht werden.
Da geht es um den persönlichen Sieg. Um das Gemeinschaftsgefühl. Und um die Spenden, die pro Runde erlaufen werden. Zum 12. Mal findet dieser tolle Lauf 2019 statt – initiiert und organisiert vom Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus Private Berufliche Schulen für Menschen mit Körperbehinderung e.V..
Zum 12. Mal – das muss man sich einmal vorstellen. Da gilt der Applaus auch dem Durchhaltvermögen des Fördervereins, dem unermüdlichen Engagement der zahlreichen ehrenamtlichen Organisatoren. Deren Ziel ist ähnlich wie das der Läufer: Auch sie hoffen auf möglichst viele Runden – je mehr Spenden zusammenkommen, desto mehr Projekte in der Edith-Stein-Schule können sie unterstützen.
Denn dies war der Grund, den 1988 ins Leben gerufenen Lauf regelmäßig alle 2-3 Jahre zu organisieren.
Der Förderverein will dazu beitragen, eine wirksame Ausbildung der Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten, ihre Chancen bei der Berufsausbildung zu verbessern und die Lebensqualität junger körperbehinderter Menschen positiv zu entwickeln. Ein Beitrag ist der 24-Stunden-Lauf – ein organisatorischer Kraftakt, der über ein Jahr vor dem Lauf-Tag beginnt.
Allen Beteiligten - Förderverein, Organisatoren, Läufer, Helfer, … - danken wir für ihr Engagement für die Edith-Stein-Schule im Antoniushaus und wünschen erfolgreiche Tage beim 24-Stunden-Lauf.

Ihre

Dr. Dr. Caspar Söling
Sprecher der Geschäftsführung Antoniushaus gGmbH

Andreas Sipf
Kaufmännischer Geschäftsführer Antoniushaus gGmbH

Martin Pappert
Pädagogischer Geschäftsführer Antoniushaus gGmbH

Grußwort *Förderverein*

Liebe Förderer und Freunde der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus,

es ist tatsächlich soweit! Das Dutzend ist voll!
Dutzend bezeichnet eine Stückzahl von zwölf. Verwendet wurde es im deutschsprachigen Raum insbesondere im Handel. Die Zahl 12 hat in vielen Kulturen eine jahrhundertealte Bedeutung. Ein Sonnenjahr beinhaltet 12 Monatszyklen, was zur Einteilung des Jahres in 12 Monate führte. Bis heute ist der Tag in zweimal 12 Stunden eingeteilt. Es gibt 12 Tierkreiszeichen. Auch die Einteilung des Kreises in 360 Grad geht auf die Zahl 12 zurück. Wir beziehen heute den Wein in Zwölferkisten, für eine Weinstadt wie Hochheim von großer Bedeutung.
Und jetzt also der 12. 24-Stunden-Lauf!!!
In dieser Zahl steckt eine Magie, genau wie in unserem Lauf. Und damit ist der 12. 24-Stunden-Lauf am 25. und 26. Mai 2019 für uns als Förderverein und damit auch für die gesamte Schulgemeinde der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus ein magischer Lauf.
Dies verdanken wir den Organisatoren, der großen Zahl der Helferinnen und Helfer in Hochheim und weit darüber hinaus und nicht zuletzt den Läuferinnen und Läufern, die wieder ihre Grenzen austesten werden.
Lassen Sie sich von dieser Magie mitreißen! Dann wird dieser Lauf für uns alle zu einem magischen Erlebnis und ermöglicht dem Förderverein auch weiterhin seine wichtigen Aufgaben für die Schülerinnen und Schüler der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus zu erfüllen.

Ihnen allen ein herzliches Willkommen am 25. und 26. Mai!

Matthias Stumpf

Schulleiter der Edith-Stein-Schule
im Antoniushaus

Dr. Martin Ullner

Vorsitzender des Fördervereins
der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus

Trainingsvorbereitungen der Ausdauer AG/ HotWheels

Seit Sommer 2017 bereitet sich die Ausdauer AG schon auf den Lauf 2019 vor. Das Team besteht aus aktuellen und ehemaligen Schülern der Edith-Stein-Schule. In wöchentlichen Einheiten wurden die Grundlagen für die Teilnahme gelegt. Auf den Wirtschaftswegen rund um Hochheim, in der Richard-Basting-Sportanlage und im Stadion in Wiesbaden-Dotzheim legten die Sportler viele KM und Runden zurück. Den letzten Schliff holen sich die Läufer und Rennrollstuhlfahrer im Trainingslager im Naturfreundehaus Wiesbaden. Hier stehen Taktik und Strategie im Vordergrund.
Natürlich kommen auch der Spaß und die Teamarbeit nicht zu kurz. In all den Trainingseinheiten wurde und wird aus Einzelnen wieder eine hochmotivierte Mannschaft, die sich schon sehr auf den Startschuss freut.

Zwei Lehrer und ein Schüler der Edith-Stein-Schule nahmen am Ostermontag am Rennen rund um den Weiher teil. Die drei stimmten ihre Muskeln schon einmal auf den 24-Stunden-Lauf ein.

10 Jahre Klettern an der Edith-Stein-Schule

Kletterkiste Mainz , Februar 2019„Vereint nach oben!“

Herbst 2009 Kletterwald Wiesbaden: „Hoch im Tunnel“

Winter 2017 Kletterkiste Mainz:„Ist wie fliegen!“

Winter 2012, Boulderraum DAV Mainz:„Schräg“

Unser nächstes großes Ziel: alpine Woche in Oberstdorf

Winter 2011, DAV-Vereinshaus Mainz: „Natursteine“

Frühjahr 2016, Kletterkiste Mainz:„Der Rolli bleibt unten“

10 Jahre Verantwortung lernen

2017 Gemeinsames Klettern mit der evangelischen Jugend Hochheim

1.Nationaler Paraclimbing-Wettbewerb, Karlsruhe: „Die Nationalmannschaft war da!“

JG-Klettertreff Köln

Sommer 2018 Steinbruch Cratzenbach: „Heiße, hohe Steine!“

„Wie im richtigen Leben“

Betrachtung eines 24-Stunden-Laufteilnehmers

Samstag, 12. Juni 1999, 11:50 Uhr, Sportgelände am Wasserturm, Hochheim: noch zehn Minuten bis zum Start des fünften 24-Stunden-Laufs zu Gunsten der Schülerinnen und Schüler der Beruflichen Schulen im Antoniushaus.

Inmitten von 480 zum Teil behinderten Sportlerinnen und Sportlern nehme ich am „Einzug der Mannschaften“ teil. Ein prickelndes Gefühl, ein ganz besondere Form des „Runner's High“, hat mich beim Anblick der Menschen erfasst, die sich hier, größtenteils in phantasievollen Kostümen und mit originellen Spruchbändern ausgestattet, um das Rund der Aschenbahn bewegen. Der Sprecher von „Radio Hochheim“ stellt die Mannschaften und die Namen ihrer Mitglieder vor. Jetzt ist er bei den “Begnadeten Waden“ angelangt, und ich denke daran, dass ich diese Mannschaft, der ich angehöre, zum ersten 24-Stunden-Lauf 1988 zusammen gefunden hat.

Begeistert von der Idee dieser Veranstaltung begannen damals einige Kollegen der Beruflichen Schulen des Antoniushaus, die von Bekannten und Verwandten unterstützt wurden, mit dem Training für die Teilnahme an dem großen Ereignis am 26. Mai 1988. Ohne wesentliche Vorkenntnisse auf dem Gebiet des Ausdauertrainings liefen wir an bis zu sechs Tagen pro Woche, möglichst lange und möglichst weit – was wir häufig mit Muskelkater, Blasen an den Füßen und anderen „Wehwehchen“ bezahlen mussten. Doch was zählten schon diese Blessuren gegen das Erlebnis des „Abenteuers 24-Stunden-Lauf!“.

Da schreckt mich ein lauter Knall aus meinen Erinnerungen, der Startschuss ist gefallen! Jeweils ein Läufer, beziehungsweise eine Läuferin (die Rollifahrer beziehe ich immer mit ein), hat sich auf den langen Weg gemacht, der mit dieser ersten Stunde beginnt. Einige schlagen ein atemberaubendes Tempo an, so als wäre nach 400 Metern das Ziel schon erreicht. Andere traben ganz in Ruhe und ohne Eile um das Oval; sie lassen sich (scheinbar) nicht anstecken von der Jagd nach möglichst hohen Rundenzahlen. Ich finde, gerade das macht es aus, trägt zu der besonderen Atmosphäre des Hochheimer „Laufereignisses“ entscheidend bei: die Vielfalt – hier sind Menschen mit ganz unterschiedlichen Fähigkeiten und sicher auch mit unterschiedlichen motivationalen Gewichtungen, letztlich jedoch für ein gemeinsames Ziel unterwegs!

Der Lauf wäre nicht das, was er ist, fehlten die so genannten „Hobby-Jogger“, die Menschen also, die ausschließlich für die Teilnahme am 24-Stunden-Lauf ein mehrwöchiges oder -monatliches Lauftraining absolvieren, was auf den hohen Stellenwert hinweist, den sie dieser Veranstaltung beimessen, und was sie in besonderer Weise ehrt. Und auch die “Schnellen Gazellen“, die um den Sieg oder die vorderen Plätze kämpfen, dürfen meiner Meinung nach nicht fehlen. Damit sie dauerhaft ein hohes Tempo laufen können, müssen sie mehrere Jahre lang regelmäßig trainieren. Dies bringen sie in die Veranstaltung mit ein, und so mancher Zuschauer ist gerne bereit, die “schnellen“ Läuferinnen und Läufer, die „das Rennen“ spannend machen, mit einer Motivationsspende zu unterstützen.

Wieder werde ich in meinen Gedanken unterbrochen, als mir ein Läufer meiner Mannschaft ein paar Chips in die Hand drückt und sagt: „Fertig machen zum Wechsel, gleich bist du dran!“. Kaum habe ich mich auf der Bahn platziert, da erhalte ich das Zeichen zum Wechseln durch einen Handschlag des vorigen Läufers. Ich laufe los und schon nach kurzer Zeit habe ich meinen Laufrhythmus gefunden. An der Start-Ziel-Linie werfe ich einen Chip in den Behälter. Ein Zuschauer winkt und ruft mir aufmunternd zu. Vor mir tauchen jetzt ein Läufer und eine Läuferin auf, die, nebeneinanderlaufend, sich angeregt unterhalten. Ich muss einen etwas weiteren Bogen schlagen, um die beiden zu überholen. Jetzt geht es wieder locker und leicht dahin, wie ich es während meines Trainings nur selten erlebe.

Viel häufiger muss ich den „inneren Schweinehund“ überwinden, bevor ich meine Laufkleidung anziehe und mich „auf die Socken mache“. Besonders schwer fällt es mir, wenn es draußen „Bindfäden regnet“, nasskalt ist, oder Eis und Schneematsch das Laufen zum „Eiertanz“ werden lassen. Auch Temperaturen über 30° zählen zu den Bedingungen, die mir das Laufen vermiesen können, aber irgendwann, nach vielen anstrengenden Trainingstagen, dann ist es wieder einmal da, das Gefühl „dahin zu fliegen“. Dann läuft es einfach spielerisch, ganz leicht. Dann plagen mich keine Probleme, dann fühle ich mich “einfach richtig“, „im Reinen“ mit mir und der Welt! Ein alter erfahrener Läufer hat einmal gesagt, Laufen sei für ihn „Beten mit den Füßen“. An solchen Tagen weiß ich, was er damit meinte.

Ich habe die Wechselzone erreicht, erhöhe noch ein wenig mein Tempo, bevor mich eine Läuferin der „Begnadeten Waden“ ablöst, und ich für einige Zeit pausieren kann. Der Name unserer Mannschaft sollte eigentlich „Programm sein“, aber in diesem Moment schmerzen meine Beine von den Hüften bis in die Fußgelenke. Jetzt könnte ich eine lockernde Massage gut gebrauchen. Dabei haben wir den schwersten Teil noch vor uns – “die lange Nacht von Hochheim“.

Da höre ich die ersten flotten Töne der Liveband von der Bühne herüberwehen. Ich lege das gerade ergriffene Handtuch zu Seite, nehme einen Schluck Apfelschorle aus einer Plastikflasche und bin schon auf dem Weg zum “Vergnügungspark“. Viel Zeit bleibt mir nicht, das Tanzbein zu schwingen, in einer halben Stunde bin ich wieder mit Laufen dran. Gerade noch wollte ich nur ausruhen und jetzt bewege ich mich schon zu diesen fetzigen Rockrhythmen. „Wie im richtigen Leben eben“ denke ich noch und mache mich wieder auf den Weg zu meinem „Laufeinsatz“.

Wieder unterwegs auf der Aschenbahn spüre ich mein Herz jetzt viel schneller schlagen, und auch das Atmen fällt schwerer als vor der Pause. Liegt es vielleicht daran, dass ich eben keine richtige Erholungspause hatte, denn das Tanzen hat sicher auch Energie gekostet? Aber da erinnere ich mich, dass am späten Abend und nachts der Körper ganz anders auf Belastung reagiert als am Tag. „Na dann geht das wohl in Ordnung“ denke ich, als eine Ansage über Radio Hochheim verkündet, dass die „Begnadeten Waden“ mit einer weiteren Rundenspende unterstützt werden. So motiviert “lege ich gleich noch einen drauf“ und gebe etwas mehr Gas.

In circa zwölf Stunden wird die letzte Phase des Laufs begonnen haben: Dann werden die Läufer und Läuferinnen ihr letztes geben, allen Körpersignale zum Trotz rennen, als ginge es um Ihr Leben – ein einziger Rausch. Dann fliegt vom Abdruck des Startenden die Asche in die Luft, der Atem geht keuchend, die Schläfen pochen.

In der engen Gasse im Start-Ziel-Bereich hat man das Gefühl, vom Klatschen der Zuschauer getragen zu werden. Und dann 12:00 Uhr, Abpfiff, “Es ist geschafft!“ – Laufen um die 400-Meter-Bahn mit einer ganzen Mannschaft, mit allen 480 Teilnehmern gemeinsam - anhaltendes Klatschen der Zuschauer – die Anspannung löst sich und
wir umarmen uns.

„We are the champions“ nicht nur aus den Lautsprecherboxen, sondern auch aus dem eigenen Innern. Vergessen sind alle Strapazen, beim nächsten Mal bin ich wieder dabei!

Jürgen Köhler

Wir trauern um unseren Freund und Kollegen

Jürgen Köhler

Er begann seine berufliche Tätigkeit 1984 in der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus. Im Projekt Berufliche Eingliederung baute er den Sozialdienst auf und war zuletzt als Case Manager für unsere Schülerinnen und Schüler tätig.

Er war für den 24-Stunden-Lauf ein Mann der ersten Stunde. Seit 1988 lief er mit seiner Mannschaft, den „Begnadeten Waden“ und engagierte sich als Mitglied des Orgateams in der Sportlichen Leitung über mehr als 30 Jahre.

Wir verlieren einen hilfsbereiten, offenen und engagierten Freund und Kollegen, der sich für den Förderverein, die Edith-Stein-Schule und ihre Schülerinnen und Schüler verdient gemacht hat.

Wir werden ihn in Erinnerung und in unseren Herzen behalten.

Lieber Jürgen, den Lauf 2019, den du mitbegonnen hast zu planen, werden wir in deinem Sinne durchführen.

Kollegium der Edith-Stein-Schule
Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus e.V.

Haustechnische Anlagen
NIKOLEY GmbH
Ihr Fachmann für
- Heizung
- Sanitär
- Spenglerarbeiten
- Kundendienst u. Service
  Gas- u. Ölheizungen
- komplette Badsanierung

Darmstädter Landstr. 34
65462 Gustavsburg
Tel. 06134/757026
www.nikoley.de • E-Mail: Nikoley-GmbH@t-online.de

EDV - SERVICE
TRIANTAFILLIDIS
Verkauf Beratung Service
Netzwerkbau BGVA3-Prüfung
Gartenstraße 18 / 57614 Woldert
Info@1a-netzwerkservice.de

Ich bereue keinen Schritt!

Oder:„Ist das da hinten IKEA?“

Meine Joggingkarriere in der Ausdauer AG hat, man mag es kaum glauben, 2005 mit „den Armen“ angefangen. Um genau zu sein, mit einer Handbike-Fahrt auf dem Hockenheimring. Ein einmaliges Erlebnis war das – in jeglicher Hinsicht. Denn auch wenn ich viel Freude dabei hatte, blieb es bei dem einen Mal. Dafür schnürte ich nicht viel später schon die Sportschuhe und der Spaß nahm seinen Lauf.
Dass ich allerdings noch nicht mal zwei Jahre später mit so großem Spaß beim 24-Stunden-Lauf teilnehme, hätte ich nicht gedacht. Denn nach den anfänglichen 5 km-Läufen, war ich immer froh, wenn ich überhaupt noch meinen Namen wusste. Zum Glück waren aber die Ausdauer und der Spaß ein gutes Team und somit stiegen beide von Woche zu Woche rasant an.
So rasant, dass es mir auch nix ausmachte, als sich Conny Jung, Leiterin der Ausdauer AG mal verschätzt hatte und aus einem geplanten 13km-Lauf circa 18km geworden sind (sonst waren die meisten Trainingsläufe 9-10km lang). Wir kamen sogar bei IKEA in Wallau vorbei und meine Frage „Ist das da hinten IKEA?“ wurde im wahrsten Sinne des Wortes zum Running Gag. Dies alles zeigte mir aber nur noch mehr, zu was ich fähig bin.
Verschiedene Trainingslager beschleunigten dabei meine Entwicklung. Insbesondere das in Schweden wird mir für immer in Erinnerung bleiben. Durch die schwedische Landschaft zu laufen war einfach einmalig. Darüber hinaus schauten wir uns aber auch verschiedene Sehenswürdigkeiten an und genossen zusammen das Kaminfeuer am Abend.
Aus diesem ganzen Spaß wurde aber hin und wieder natürlich auch mal Ernst. Beispielsweise setzte ich beim Mainzer Halbmarathon meine bis dahin gewonnene Ausdauer um und kam mit circa 2 Stunden und 10 Minuten ins Ziel. Oder um es anders auszudrücken; ich bin fast Marathonweltrekord gelaufen und benötigte dafür nur die Hälfte der Streckenkilometer ;-)

Mit dem 24-Stunden-Lauf ist der Halbmarathon aber nicht zu vergleichen. Qualitativ sowie quantitativ ist Mainz in der Hinsicht ein paar Hausnummern kleiner. Allem voran die Tatsache, dass man beim 24-Stunden-Lauf keine Konkurrenten hat. Die Teams haben zwar unterschiedliche Namen, aber im Herzen sind alle vereint. Dies bestätigte mir auch unser Ergebnis an erlaufenen Spendengeldern von über 130.000 €. Bisher die höchste Spendensumme, die beim 24-Stunden-Lauf erzielt worden ist. Auf die Schweißtropfen umgerechnet hat es sich auf jeden Fall gelohnt. Wobei ich gar nicht mehr sagen kann, wer mehr Anteil an meiner Nässe hatte: der Schweiß oder die Freudentränen.
Ein großer Unterschied zum Mainzer Halbmarathon ist das gebotene Programm und die Zuschauer rund ums Feld. Außer nachts, aber da hatte ein Teil unseres Teams Pause. Glücklicherweise auch ich. Denn Schlaf muss sein, sonst sieht man ganz schön alt aus. Insbesondere, wenn die Trainerin Conny Jung heißt. Dass sich diese Aussage nicht nur auf ihren Nachnamen bezieht, hat mir die Zeit gezeigt. Dennoch ist mir bis heute immer Folgendes bewusst: Der Muskelkater vergeht, die Erinnerungen bleiben. Danke für diese tolle Zeit!

von Steffen Albus

Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus

- Berufliche Schule mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung -

*Burgeffstraße 42, 65239 Hochheim, Tel.: 06146 908-195 oder 908-191, Fax: 908-195 oder 908-205, www.24h-Lauf.de * E-Mail: 24-stunden-lauf@gmx.de*

Der 11. 24-Stunden-Lauf 2016 !!!

Rundenergebnisse

1	Die blauen Flitzer	708
2	Die Hundertzwölfer	804
3	Daubhaus Gaadefetzer	809
4	Die Irrläufer	670
5	Die Hasen	871
6	Die fleißigen Bienchen	*
7	NASPA - die Superhelden	738
8	Juli's Eleven	744
9	LC Olympia	766
10	Im Team Gelaufen	693
11	Begnadete Waden	835
12	Hot Wheels	695
13	Speedies	713
14	The Running Gag	771
15	Teutonenschnaufer	785
16	Treibholz goes Highspeed	886
17	Team Rossi rennt zum Glück	799
18	KoFaHo Kolping Familie HH	725
19	DJK Flörsheim Ghostbusters	737
20	Die Schmetterlinge	846
21	Spezialitäten aus dem Backofen	819
22	Die paddelnden Federballer	822
23	TUS Massenheim Die Massemer	742
24	TCS Fi4Life	613
25	Johannes die Läufer	665
26	Rotierende Rotarier	752
27	Die laufenden Kosten	907
28	The Running Flames	713
29	Duty Frees	691
30	Wickerer Wingertsranger	720
31	Running High	715
32	Dunking Bademeister	829
33	Technogroup-laufend im Einsatz	732
34	Limburger KjGeht laufen	625
35	42 pangalaktische Donnergurgler	777
36	Pauliner	668
37	Carius und Baktus	705
38	Boni-Team	797
39	Die Mainraketen	711
40	Die Querläufer	759
41	Lauf GmbHAAR by silvana frey	785
42	Clique 63	822
43	Ei laaf doch HH-Visbeck-Connection	801
44	Kostheimer Mainadel	779
45	Friends of last minute	830
46	Die Anti-lopen	739
47	Bodenheimer Albans-Schnecken	744
48	Verschreibungspflichtige Frauen	665
49	Die Hotrunner	779
50	Die Blitzläufer	*
51	Die Bahnbrecher	902
52	SF Budenheim Ski+Freizeit	802
(*	nicht angetreten)	
→	**Summe der gelaufenen Runden**	**38.005**
→	**gelaufenen Kilometer**	**15.202**

Das Spendenergebnis unseres 11. 24-Stunden-Laufs von ca. €113.000 € war wieder ein Wahnsinnsergebnis!

Konto bei der Nassauischen Sparkasse Hochheim • Kto. Nr. 213 007 009 • BLZ 510 500 15
*IBAN: DE12 5105 0015 0213 0070 09 * SWIFT-BIC: NASSDE55XXX, Finanzamt Hofheim am Taunus, Steuernummer 04625064715*

Verwendung der Spenden

Laufen, Handbiken, Klettern, Kanufahren, Reiten, aber auch Lesungen, Studienfahrten und Tagesfahrten gehören u. a. zum Schulalltag der Schülerinnen und Schüler der Edith-Stein-Schule. Die weithin bekannte Pink-Flotte sorgt dabei für die Mobilität und Bewegung.

Der Förderverein der Edith-Stein-Schule ist dank Ihrer Spenden und Unterstützung in der Lage, diese Aktivitäten, die alle als Arbeitsgemeinschaften am Nachmittag angeboten werden, zu bezuschussen oder zu übernehmen. So investierte der Vorstand des Fördervereins beispielsweise in Gerätschaften (Computer oder über die Grundausstattung einer Schule hinausgehende Dinge) sowie in Fahrzeuge Anhänger, Kanus … und bezuschusste darüberhinaus viele Aktivitäten innerhalb und außerhalb des Schulalltags.

In einer innovativen Schule mit einer besonderen Schülerschaft ist immer ein erhöhter Investitionsbedarf gegeben. Neue Unterrichts-, Lehr- und Lernmethoden erfordern neben der notwendigen pädagogischen Kompetenz auch ein moderenes technisches Equipement wie z. B. interaktive Tafeln und Tablet-PC. Fahrzeuge kommen in die Jahre, der Fuhrpark muss erneuert werden.

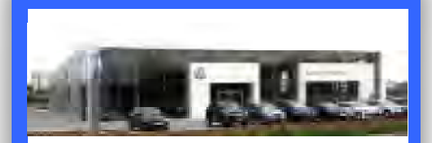
In den genannten Bereichen und Arbeitsfeldern wollen wir uns neben den regelmäßigen Ausgaben als nächstes engagieren. Mit Ihrer Unterstützung und Hilfe und einem erfolgreichen zwölfter 24-Stunden-Lauf können wir dies in Angriff nehmen und den Schülern und Schülerinnen wie schon seit 31 Jahren mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit ermöglichen.

5. bis 7. Juli 2019
Hoffest im Weingut
WEINGUT REBENHOF HOCHHEIM
Weingut Rebenhof-Willi Orth
Inh.: Pia Rosenkranz · Frankfurter Str. 57-59 · D-65239 Hochheim
Tel.: 06146 9897 · www.weingut-rebenhof.de

Restaurante-Pizzeria La Vigna
feine italienische Spezialitäten
Pizza aus dem Steinbackofen
www.restaurante-la-vigna.de
Tel.: 06146 - 61313, Weiherstraße 13, 65239 Hochheim am Main

IHR REISEBÜRO HOCHHEIM
Luana Romano
Ihr Reisebüro Hochheim
Königsberger Ring 2-8, 65239 Hochheim am Main
Tel: 06146-9099299, Fax: 06146-9076396
Mail: romano@ihrreisebuero-hochheim.de

Türautomatik, RWA & RWS Anlagen
Rheinhard-Müller-Ring 1
64853 Lengfeld
Tel. 06162 / 91850-0 Fax 91850-20
ETS
ETS H.-J. Grasmück GmbH
www.ets-tuer.de . kontakt@ets-tuer.de



Unser Team wünscht viel Erfolg
und jede Menge Spaß beim
24-Stunden-Lauf

ASF
Auto Schmitt Flörsheim GmbH

Hochgewann 1
65439 Flörsheim
Tel. 06145 - 59090
info@asf-mail.de

www.autoschmitt-flörsheim.de

Peter Katzmann
FLIESENFACHGESCHÄFT

- Exclusive Gestaltung
- Fliesen- und Natursteinverlegung
- Bäder kompletts aus einer Hand
- Beratung und Verkauf

Köhlstraße 7
65205 Wiesbaden
Telefon 06 11 - 71 31 16
Telefax 06 11 - 71 31 16
Mobil 01 72 - 72 02 655

Impressionen 24-Stunden-Lauf 2016

24-STUNDEN-LAUF 2019 –

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Jede Mannschaft besteht aus zehn Läufern, von denen sich jeweils nur einer auf der Bahn befindet und später abgelöst wird. Die Wahl des Zeitpunktes für die Ablösung eines Mannschaftskameraden/innen ist jedem Team selbst überlassen, mit der Maßgabe, dass der Wechsel innerhalb der Wechselmarke erfolgt. Sieger ist die Mannschaft, die in den 24 Stunden die meisten Runden zurücklegt.

Vor der Veranstaltung kann

- *auf eine oder mehrere Mannschaften pro Runde ein bestimmter Betrag gesetzt,*
- *eine einmalige Mannschaftsspende abgegeben oder*
- *für den guten Zweck gespendet werden (siehe Spendenformular)*

Stündlich werden über Computer alle gelaufenen Runden und die erlaufenen Spenden ermittelt und bekanntgegeben.

Während des Laufs können Motivationsspenden abgegeben werden.
Man unterstützt – *eine Mannschaft – alle Mannschaften – den guten Zweck oder*
– *einen bestimmten Läufer (der vielleicht müde zu sein scheint oder den man eben kennt oder der einem gefällt) mit einem bestimmten Betrag (vgl. Spendenformular).*

Die Motivationsspenden werden sofort durch den Stadionsprecher bekanntgegeben. Auch ist es möglich, sich selbst oder andere gegen entsprechenden Einsatz mit einer originellen Idee auf die Bahn zu bringen. Für solche sportlichen Einsätze ist die äußere Bahn vorgesehen.

Der gute Zweck
Der Reinerlös fließt dem Verein zur Intensivierung seiner Arbeit zu. So werden beispielsweise die Arbeitsgemeinschaften oder Studienfahrten der Edith-Stein-Schule unterstützt, Computer, Ersatzrollstühle, Sportgeräte ... finanziert.

Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus

- Berufliche Schule mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung -

Internet: www.24h-Lauf.de
www.facebook.com/24StundenLaufHochheim
E-Mail: 24-stunden-lauf@gmx.de

Burgeffstraße 42 • 65239 Hochheim • Tel.: 06146 908-195 oder 908-191 • Fax: 908-195

Konto bei der Nassauischen Sparkasse Hochheim ▫ Kto. Nr. 213 007 009 ▫ BLZ 510 500 15
IBAN: DE12 5105 0015 0213 0070 09 * SWIFT-BIC: NASSDE55XXX

BITTE BEACHTEN: Spendenzusagen, die Sie vorab per Fax oder E-Mail an uns senden, bitte nicht mehr ein zweites Mal (Original) an uns Danke!

Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus e.
Berufliche Schule mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwickl
Konto bei der Nassauischen Sparkasse Hochheim • Kto. Nr. 213 007 009 • BLZ 510 500 15
IBAN: DE12 5105 0015 0213 0070 09 * SWIFT-BIC: NASSDE55XXX
Burgeffstraße 42 • 65239 Hochheim • Tel.: 06146 908-195 oder 908-191 • Fax: 908-195 oder 908
Internet: www.24h-Lauf.de * E-Mail: 24-stunden-lauf@gmx.de

WICHTIG WICHTIG WICHTIG

Spende für den 12. 24-STUNDEN-LAUF 25./26.Mai 2019 in Hochheim

Motto: **Wir laufen für mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit!**

1. Ich unterstütze den 24-Stunden-Lauf und spende als Ansporn **pro Runde** der Mannschaft _____
(Bitte Namen der Mannschaft einsetzen)

☐ 5 Cent ☐ 40 Cent
☐ 10 Cent ☐ 50 Cent
☐ 20 Cent ☐ 1 Euro
☐ 30 Cent _____ Cent/_____Euro

➔Nach Ende der Veranstaltung senden wir Ihnen eine Rechnung inkl. Überweisungsbeleg zu, aus der die Anzahl der gelaufenen Runden und somit der von Ihnen zu zahlende Betrag hervorgeht.

und/oder

2. Ich spende **einmalig** für die Mannschaft _____
(Bitte Namen/Nummer der Mannschaft einsetzen)
einen Betrag von **€** _____ (gegen Zuwendungsbestätigung)

und/oder

3. Ich spende **für den guten Zweck** einen Betrag von **€** _____
(gegen Zuwendungsbestätigung) (Bitte Betrag einsetzen)

☐ Herr ☐ Frau ☐ Firma

Name Vorname Ansprechpartner (bei Firmen)

Straße PLZ/Ort

Telefon/Durchwahl Fax E-Mail

Zuwendungsbestätigung ☐ ja ☐ nein

Ort Datum Unterschrift/Firmenstempel

24h 2019 Finanzamt Hofheim am Taunus, Steuernummer 04625064715 24h 2019

Technik für Ihre Veranstaltung

Beschallung
Licht
Video
Sonderbauten

Aufnahme
Mischung
Mastering
CD Herstellung

KOENIG event service OHG
Veranstaltungstechnik

Tel. 06146-4990
Tel. 06146-2029

vdt Verband Deutscher Tonmeister e.V.

www.koenig-event-service.de | www.c10-studio.de

c10 studio
rec | mix | master | video

KG AUTOGLAS
Klare Sicht. Klare Sache.

Renault Spezialist

AUTOPRO

Meisterhaft Kfz-Betrieb Trautmann

- Kfz-Reparaturen aller Fabrikate
- Unfall-Instandsetzung • Achsvermessung
- TÜV-AU-Abnahme täglich • Neu-/Gebrauchtwagen
- Klima-Service

WOLF RENT ANHÄNGERMIETSYSTEM

Neuwagenverkauf alle Fabrikate

Tel. (06146) 9744, Fax 61144, Rheingaubogen 19, 65239 Hochheim
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 7.30 – 19.00 Uhr,
Mi., Fr. 7.30 – 18.30 Uhr, Sa. 9.30 – 12.00 Uhr
www.auto-trautmann.com

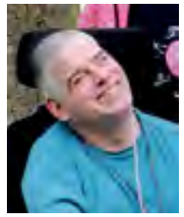
BAUUNTERNEHMUNG
Josef Leichner GMBH
SEIT 1970

• ALTBAU-SANIERUNG • UM- UND NEUBAU
• STAHL- UND BETONARBEITEN • PFLASTERARBEITEN
• KANALARBEITEN

Margarethenstraße 12 • 65239 Hochheim am Main
Telefon 0 61 46 / 96 39 • Telefax 0 61 46 / 6 12 10

Das Orga-Team stellt sich vor:

Dr. Martin Ullner
Vorsitzender Förderverein



William F. Geier
zweiter Vorsitzender Förderverein

Matthias Stumpf
Schulleiter, Edith Stein-Schule

Monika Unvericht, Christian Reich
T-Schirts, Werbeträger

Günter Jung, Kirsten Kaib
Sportliche Leitung

Anna Knab
Kinderbetreuung

Martina Lidl
Helferverpflegung

Dieter Lohmann, Sascha Petscher, Helmut Hauf
Die Zeitung zum 24-Stunden-Lauf, Öffentlichkeitsarbeit, Gesamtorganisation

Pia Vetter und Dagmar Stolte
Spendenabwicklung

Lars Grosshennrich und Renate Hofmann
Sportlerverpflegung

Conny Jung
Trainer der Schülermannschaft „Hot Wheels"

Karin Winterholler, Gertrud Fuhrmann, Tanja Ahting, Christine Gieschke
Gastroteam

Programm & Lageplan

Samstag, 25. Mai 2019

von 8.00 bis10.00 Uhr
Sammlung der Mannschaften,
Ausgabe der Startnummern

10.00 Uhr
Öffnung des Spendenzeltes,
Öffnung des Presse- und Informationsbüros
Wir für Sie – Wir über uns

ab 10.00 Uhr
Verkauf unserer 24-Std.-Lauf-T-Shirts
Wir sind bereit!

ab 10.00 Uhr
Kaffee- und Kuchenbuffet

10.45 Uhr
Einzug der Mannschaften ins Stadion
Aufstellung der Mannschaften auf dem Sportplatz

ab 11.00 Uhr
Öffnung der Imbiss- und Getränkestände

12.00 Uhr
STARTSCHUSS —
Das Spektakel beginnt

von 13.00 bis 19.00 Uhr
Kinderprogramm
den ganzen Nachmittag über Spiel und Spaß mit den Rolls Toys für Kinder auf dem Sportplatz "kleiner Hügel"

13:30-14:30 Uhr **SELF**
Band des Antoniushauses, Leitung: Hartmut Hillmann

14:45-15:45 Uhr **Blackboardservice**
Live für Sie auf der Showbühne

ab 15.00 bis So. 10.00 Uhr
Wer will, der kann und darf auch laufen.
Drehen Sie eine kreative Runde auf der Außenbahn
Anmeldung im Spendenzelt

ab 17.00 Uhr
Der Club der kochenden Männer
schwingt wieder den Kochlöffel

19.00 bis 24.00 Uhr
Live Musik: ... eine Band namens Wanda
Live für Sie auf der Showbühne

24.00 Uhr
Das Spendenzelt macht Pause

Sonntag, 26. Mai 2019

00.00 Uhr
Beginn der langen Nacht
Läufer und alle netten Nachtschwärmer halten durch! Für Verpflegung ist gesorgt.

03.00 Uhr
Jetzt wird's richtig hart, und immer noch 9 Stunden. Die Läufer brauchen Ihre Unterstützung. Danke!

07.00 Uhr
Die Nacht der Nächte ist um …
und alles läuft und läuft …

07.00 Uhr
Öffnung des Spendenzeltes

09.00 Uhr
Kuchenbuffet

Öffnung des Presse- und Informationsbüros
Wir für Sie – Wir über uns

von 11.00 bis 14.00 Uhr
Kinderprogramm

10.00 Uhr
Noch 2 Stunden …
Ihr Applaus vertreibt den Muskelkater

11.00 Uhr Der Countdown läuft …

12.00 Uhr
Geschafft! Abpfiff!
24 Stunden sind vorüber …
aber noch ist nicht Schluss.
Bis zur Siegerehrung präsentieren wir eine weitere hochklassige Showeinlage.

12.15 bis zur **Siegerehrung**
bläst das Hochheimer Blasorchester
Alle Mannschaften werden gefeiert
Pokale – Gewinne – Ehrungen

16.00 Uhr
Schließzeit der Stände

KKH Klub kochender Männer in Hochheim

Von Anfang an dabei sind die Köche des Klubs kochender Männer und verwöhnen nun bereits zum zwölften Mal die Besucher mit besonderen und kreativen Gerichten. Schon seit mehr als 40 Jahren wird mit viel Engagement und Freude gekocht. Dabei wird das Speisenangebot immer wieder variiert. Zum diesjährigen Lauf stehen Spareribs in Hausmarinade mit zwei verschiedenen Dips sowie Paella auf dem Speiseplan.
Die derzeit aktiven Mitglieder des Klubs: *Jürgen Budde, Frank Dinkelacker, Peter Dziezok, Norbert Gruner, David Howard, Günter Hück, Michael Hück, Gunter Künstler, Jan Thiersch, Wolfgang Thiersch, Martin Ullner, Roger Ullrich*

Das Kuchenbuffet

seit dem dritten 24-Stunden-Lauf im Jahre 1993 betreue ich das Kuchenbuffet. Ich war jedes Mal erfreut über die große Hilfsbereitschaft der Hochheimer Bürgerinnen und Bürger sowie der Eltern von Schülern, die Kuchen gebacken, Kaffee gespendet und beim Verkauf mitgeholfen haben.
Nur so ist es möglich, ein abwechslungsreiches Kuchenbuffet anzubieten, das sich großer Beliebtheit erfreut. Bereits schon am frühen Samstagvormittag treffen sich die ersten Kuchenfans, weil sie wissen, dass alle Kuchen selbst gebacken sind und der Erlös zu 100 % dem Verein zugute kommt. Es ist auch schon vorgekommen, dass der Kuchen am Samstag knapp wurde, aber tatkräftige Bäckerinnen haben schnell für Nachschub gesorgt. Ich habe es noch nicht geschafft, die Kuchen einmal zu zählen. Das habe ich mir für dieses Jahr fest vorgenommen. Deshalb hoffe ich wieder auf die Unterstützung von allen, die sich für die gute Sache engagieren möchten.
Monika Prayon, Erste Vorsitzend, Volksbildungswerk Hochheim e.V.

GO Hocheim GO

Wer spricht? Radio Hochheim, wer sonst!

Das bewährte Radio-Hochheim-Team, Dr. Günther Hück, Marc Hinderlich und Frank Dinkelacker, ist auch in diesem Jahr hinter den Mikrofonen am Start. Neu an Bord DJ Martin Müller. Die unterhaltsame und kurzweilige Gestaltung des Programms lässt die 24 Stunden wie im Fluge vergehen. Gekonnt fangen sie die Stimmung des Publikums ein und übertragen Begeisterung und Euphorie zu den Läufern auf die Bahn.
Die gute Musik und die Durchsage der Spenden tragen ebenfalls dazu bei, die Sportler zu Höchstleistungen anzuspornen.

Martina Träger, Heilpraktikerin

setzt in diesem Jahr in osteopathischer Behandlung für die Sportler Impulse damit der Körper seine Ökonomie, Gleichgewicht und Komfort wieder herstellen kann. Sie will durch sanfte Behandlungsmethoden strukturelle Störungen und Funktionseinschränkungen aufspüren und somit die Selbstheilungskräfte aktivieren. Denn: Die stärkste Heilkraft liegt in einem selbst!
In der Zeit von 15–18 Uhr samstags und 9-12 Uhr sonntags ist sie in der Nähe der Sportlerverpflegung zu finden.

Agility Freunde-Rhein-Main e.V. Flörsheim

bewachen Sportgelände

Wir sind ein Hundesportverein, der schon seit 1994 die Hundesportart Agility betreibt.
Was ist Agility und wer sind wir? Agility wurde aus dem Springreitsport abgeleitet und bedeutet übersetzt: Flinkheit, Gewandtheit, Lebendigkeit. Dies gilt für den Hund sowie für den Hundeführer. Beide sollten sportlich sein und viel Spaß an der Teamarbeit haben. Wie im Springreiten heißt es einen Parcours in kürzester Zeit mit 0 Fehlern zu durchlaufen, wobei der Hund die Hindernisse abarbeitet und der Mensch ihm den richtigen Weg zeigen sollte.
Unser Trainingsgelände befindet sich in Flörsheim-Keramag. Zurzeit trainieren dort ca. 80 aktive Teams mit ihren Hunden verschiedener Rassen von klein bis groß bis hin zu Teilnehmern an der Deutschen Meisterschaft an 5 Tagen in der Woche. 2016 und 2017 wurde unsere Mannschaft Deutscher Vereinsmeister im Agility. Außer Agility bieten wir noch Senioren-, Welpen- und Erziehungskurse an. Für mehr Infos schauen Sie auf unsere Homepage www.afm.de.
Was hat unsere Sportart mit dem 24-Stunden-Lauf zu tun? Nun, mehrere Teams – bestehend aus Hund und Mensch – passen in der Nacht vor Beginn des Laufs auf, dass es auf dem Gelände der Richard-Basting-Sportanlage ruhig bleibt. Wir freuen uns auf diese Aufgabe, der wir uns zum dritten Mal stellen.

Hallo Kinder – wir freuen uns auf Euch!

Kinderprogramm während des 24-Stunden-Laufs:
Am Samstag (25. Mai 2019) findet von 13 bis 19 Uhr das GROSSE SPIELEFEST statt, betreut durch viele Helfer der Edith-Stein-Schule und „Rolls-Toys“ mit Hüpfburg, Rollenbahn und Spielstationen.
Außerdem gibt es für die Kinder Mal- und Bastelaktionen sowie Kinderschminken.
Am Sonntag (26. Mai 2019) ist der Kinderspielbereich von 11 bis 14 Uhr geöffnet. Auch hier stehen wieder die Rollenbahn und die Spielstationen für kleine Gäste bereit.
Sie finden uns an beiden Tagen am gewohnten Ort am Rande des Sportplatzes mit Blick auf das Laufgeschehen.
Wir freuen uns auf viele kleine spielbegeisterte Gäste!!!

… eine Band namens Wanda

ist eine Power-Show Band mit einem vielseitigen und mitreißenden Programm.
Die in ganz Europa tourende Gruppe aus Hessen spielt die besten Hits aus den aktuellen Charts, Skihütte, 70er-Disco, Rock und neuer deutscher Welle.
Die Musiker legen dabei besonderen Wert auf professionelle Musikqualität und Entertainment, das Publikum wird immer wieder mit Showeinlagen überrascht und eingebunden.
Die Formation verfügt über ausgezeichnete Referenzen, Auftritte in Abu Dhabi, der Veltins Arena, Trofana Arena Ischgl, der NDR2-Party-Night in Braunschweig oder die Stahlgruber Challenge in Andalusien sprechen für sich …

Mannschaftsliste 2019

1. Die Blauen Flitzer
2 Die Hundertzwölfer
3 Daubhaus Gadefetzer
4 Die Irrläufer
5 Die Hasen
6. Malteser – laufend im Einsatz!
7 NASPA – Die Superhelden
8 Juli's Eleven
9 LC Olympia
10 FraGround
11 Begnadete Waden
12 Hot Wheels
13 Speedies
14 SF Budenheim. Die Langläufer'
15 Teutonenschnaufer
16 Hochhemer Bube
17 Team Rossi rennt zum Glück
18 KoFaHo
19 DJK Flörsheim Ghostbusters
20 Die Schmetterlinge
21 Spezialitäten aus dem Backofen
22 Die paddelnden Federballer
23 Die Massemer
24 The Running Gag
25 Johannes, die Läufer
26 Rotierende Rotarier Hochheim-Flörsheim
27 Die Laufenden Kosten
28 The Running Flames
29 Jump & Runs- Auf zum Endgegner
30 Sprintende Schnecken
31 Team Bierwutz
32 Dunking Bademeisters
33 Technogroup – laufend im Einsatz
34 Unkraut vergeht nicht
35 42 panisch Galaktische
36 Die Pauliner
37 Karius und Baktus
38 Das Boni-Team
39 Die Mainraketen
40 Die Querläufer
41 Lauf GmbHAAR
42 Clique 63
43 Ei laaf doch!
44 Kosthemer Mainadel
45 Lauf-Friends of Last Minute
46 Die Antilopen
47 Bodenheimer Albansschnecken
48 Verschreibungspflichtige Frauen
49 Die HOTrunner
50 Die atemlosen Dampfer
51 Landschleicher...
52 LückenLäufer Rhein-Main
53 Bembelflitzer
You1 Farbbomber
You2 Triebholz goes Highspeed
You3 TG Hocheim Hawks
You 4 Brentano II

Wir bedanken uns bei den Mannschaften für die eingereichten Fotos und Textbeiträge!

01. *Die blauen Flitzer*

Die „Blauen Flitzer" sind eine Mannschaft der ersten Stunde.
Und noch ist ein Teil des „harten Kerns" in unserem Team aktiv, der bereits am ersten Lauf 1988 teilgenommen hat.
Insgesamt wollen wir wieder unserer Startnummer 1 alle Ehre machen und getreu dem Motto:
Viele Runden laufen für mehr Beweglichkeit und Spenden, zu Gunsten des guten Zwecks dieser großartigen Veranstaltung, gerecht werden.
Wir wollen in diesem Sinne mit sportlichem Ehrgeiz und praktizierter Nächstenliebe, natürlich aber auch mit Freude am Laufsport durchhalten bis zum Zieleinlauf am Sonntag um 12:00 Uhr. Einschließlich der Reserve laufen in unserer gemischten Mannschaft: Die Damen: *Gudrun Jesinghausen, Christa Kehm und Sunny Wiedemann*
und die Herren: *Maximilian Berthold, Wolfgang Dobbertin, Jörg Eimer, Alwin Grabenau, Ernst-Willi Hofmann, Claus Wiedemann, Frank Leichner, Michael Kämmerer, Dr. Klaus Riechmann und Bernd Wiedemann*
Unsere tolle Mannschaft wäre unvollständig, wenn sie nicht durch das bewährte, hochkarätig motivierte Betreuer-Team mit: *Karin Bender, Friedel Brygier, Renate & Felix Eckert, Volker Jesinghausen, Doris Koch, Dr. Jörg Nicolay, Gabi & Edmund Weins, Elke Wiedemann und Günter Wiprich* unterstützt würde.
Wir alle, die „Blauen Flitzer", engagieren uns wieder mit Freude, Schweiß und unbändigem Willen zum Durchhalten für dieses großartige Lauf- und Benefiz-Ereignis Hochheims. Dabei bieten sich die „Blauen Flitzer" den vielen Spendern und Förderern als eine engagierte und laufstarke Mannschaft an. Wir werden alles tun, um euch liebe Spender, nicht zu enttäuschen. Deshalb spendet, was das Zeug hält und das Konto hergibt, unterstützt uns beim „Runden sammeln", denn es hilft behinderten Menschen zu etwas Erleichterung und mehr Lebensfreude.
Miteinander gewinnen alle … sie würden es für euch ebenso tun!

02. *Wir die 112er.*

Wer wir sind und warum wir beim 24-Stunden-Lauf mitmachen, sollen wir in unserer Teambeschreibung angeben.
Gar nicht so leicht, dachte ich mir zuerst.
Aber die Antwort war dann doch ganz einfach: Weil es uns Spaß macht und wir riesige Lust darauf haben. Ich musste da gar nicht lange fragen, sehr schnell haben sich Läufer gemeldet, die schon brennen im Mai an den Start zu gehen.
Und wer sind die 112er? Eine Mannschaft der Feuerwehr. Ja, aber wer ist Feuerwehr? Wir sind ein bunter Haufen Hochheimer, die eins verbindet: Wir haben das vielleicht schönste Hobby der Welt. Und mit dem Laufen kommt noch Eins dazu.
Bei der Feuerwehr machen Männer und Frauen mit. Wir sind Handwerker, Techniker, Ingenieure, Meister, Erzieher, Lehrer, Kaufleute, ein Arzt, Winzer und noch einiges mehr. Und genau hier liegt unsere Stärke. Jeder bringt das ein, was er kann.
Diese Mischung aus Wissen und Fertigkeiten lässt uns auch große Herausforderungen meistern.
Da sollte doch unserer 5. Teilnahme nichts mehr im Wege stehen.

03. *Daubhaus Gadefetzer*

Das Team der Daubhaus Gadefetzer nimmt nun schon zum 10. Mal an dieser tollen Laufveranstaltung teil. Die Besetzung der Mannschaft hat sich im Laufe der Jahre zwar stark verändert und mittlerweile ist nur noch ein Läufer der „ersten Stunde" auf der Aschenbahn mit dabei, dafür wird aber das Betreuer-Team kontinuierlich größer, getreu dem Motto „wer nicht läuft, muss halt betreuen". Der „Teamgeist" des mittlerweile stark verjüngten Teams ist allerdings immer der gleiche geblieben.
Wir genießen es die 24 Stunden im Freundeskreis zusammen zu sein und nehmen dabei jedes Mal wieder die sportliche Herausforderung an, bei der jeder an seine persönlichen Grenzen geht. Insgesamt versuchen wir möglichst viel zum guten Zweck dieser Veranstaltung beizutragen. Wir sind froh darüber, dass wir wieder mitmachen dürfen.
Die Mannschaft: *Dieter Balser, Sven Balser, Laurenz Karp, Moritz Karp, Patrick Sattler, Mike Schmidt, Peter Eussen, Andi Klega, Andrea Fruci, Wigbert Schreiber und viele Betreuer.*

04. Die Irrläufer

Yippie Jee und Hipp Hipp Hurra,
die IRRLÄUFER sind wieder da!
Sie laufen hin, sie laufen her –
mal rechts, mal links und auch mal quer.
Wir rennen für den guten Zweck –
bei Sonne, Regen, Matsch und Dreck.
Zum `Final Countdown' ganz beseelt,
jetzt wissen wir, wozu gequält…
"We are the champions' das steht fest –
immer dabei, wenn man uns lässt!"

Wir IRRLÄUFER sind wie jedes Mal aktuelle und ehemalige Mitarbeiter des Antoniushauses aus verschiedenen Abteilungen, sowie unserem hochmotivierten Anhang in vielfältiger Form …

Patricia, Christine, Jenni, Christiane, Andrea, Jacqueline, Gabi, Andreas, Nicole, Sabine, Swen, Heike mit Glücksbringer Mina und Michael. Auf dem Foto fehlen noch Matthias, Holger, Anna, Nicole und Lavduri

05. Die Hasen

„Seit 1987 laufen die HASEN für den guten Zweck in Hochheim. Als Gründungsmitglied dieser grandiosen Veranstaltung ist es uns eine Ehre, auch 2019 wieder am Start zu sein. Da einige unserer Läufer bereits vor 32 Jahren dabei waren und die biologische Uhr leider nicht stehen geblieben ist, sind die Beine sicher nicht mehr ganz so schnell wie damals. Als dreimaliger Gesamtsieger in den 90er Jahren stand für uns neben dem guten Zweck der Veranstaltung auch immer der sportliche Erfolg im Fokus. Es wird uns große Freude bereiten, die jungen Hüpfer ordentlich vor uns her zu treiben. Die Idee des Laufs ist und bleibt jedoch das Wichtigste für uns. Es ist wunderschön, wenn gesunde Sportler mit Ihrer Fitness auf diesem Weg etwas für Menschen tun können, denen es körperlich leider nicht so gut geht. Wir wünschen allen beteiligten Mannschaften Erfolg und Spaß beim 24-stündigen Rundendrehen, hoffen auf gutes Wetter und möglichst viele spendenfreudige Zuschauer, die uns bis zum „Final Countdown" am Sonntagmittag anfeuern und motivieren. Dem Organisationsteam und der sportlichen Leitung sagen wir jetzt schon Danke für die geleistete Arbeit und eine sicher wie immer perfekte Durchführung. Das Team der HASEN wird dem 24-Stunden-Lauf auf ewig die Treue halten. Bei der nächsten Austragung laufen sicher einige unserer Kinder mit. ☺
Dieses Mal starten wir in der Mixed-Kategorie mit folgenden Läuferinnen und Läufern: *Melanie Schulze, Alexandra Köhler, Traude Abshagen, Ralf Rosenberger, Michael Becker, Carsten Fink, Lothar Keppler, Markus Müller, Michael Abshagen und Bernd Dethier*

06. Malteser– laufend im Einsatz!

Unser Team besteht aus Malteser Hobbyläufern unterschiedlichen Alters und Fitnessgrades. Auch unsere Aufgaben innerhalb des Malteser Hilfsdiensts könnten verschiedener kaum sein: Wir sind Geschäftsführer, Personalverantwortliche, Controller und Referenten in den Bereichen Pressearbeit, Schulbegleitdienste, Jugend, Auslandsdienst, Ausbildung und Malteser-Angehörige. Was uns eint, ist nicht nur die Begeisterung am Laufen im Team, sondern auch der Wunsch, mit unserer gemeinsamen sportlichen Leistung etwas Gutes bewirken zu können – ganz im Sinne des Malteser-Leitsatzes „Bezeugung des Glaubens und Hilfe den Bedürftigen". Deshalb freuen wir uns auf den 24-Stunden-Lauf 2019!

07. Die Naspaknacker

Der 24-Stunden-Lauf in Hochheim findet nur alle drei Jahre statt und ist deshalb, wie immer, ein besonderes Ereignis. Unser Naspa-Team nimmt zum wiederholten Mal daran teil. Unser Motto „Die Naspaknacker" zeigt, dass wir nicht nur laufen, sondern auch Spaß haben wollen.
Einige von uns treten schon zum wiederholten Male an und wollen den Neuen unter uns zeigen, was ein Naspaknacker so alles vollbringen kann.
Mal sehen, ob wir den Tresor bis zum Ende des Laufes sicher ins Ziel bringen können …

08. Juli's Eleven

Wir sind das Team „Juli's Eleven" und freuen uns, zum zweiten Mal beim 24-Stunden-Lauf dabei sein zu dürfen. Mit kleinen Änderungen in der Startaufstellung ist unser Team vor drei Jahren schon sehr erfolgreich angetreten. Wir haben den 24-Stunden-Lauf als sportliches und emotionales Event kennen und lieben gelernt und sind deshalb schon sehr lange sehr heiß und absolut bereit, erneut für den guten Zweck und die Gemeinschaft alles zu geben!
In der dreijährigen Pausenzeit haben wir uns beim Run for Children in Mainz fit gehalten.
Wir werden, wie beim letzten Mal, in der Kategorie „Frauenmannschaft" mit neun Frauen und einem Mann antreten. Unser junges Team ist im besten Alter zwischen 20 und 30 Jahren.
Unser Team heißt „Juli's Eleven" und ist in Anlehnung an den bekannten Film und vor allem in Gedanken an unser aller Freund und Bruder Julian gewählt, der nach einem harten Kampf gegen den Krebs 2013 gestorben ist. Er war ein großer Sportler und ist unser elftes Teammitglied. Während des Laufs wird er uns alle unterstützen und uns Kraft geben. Wenn es um Kampfgeist, Ehrgeiz und Motivation geht, ist er für jeden von uns das größte Vorbild.
Genau wie im Film „Ocean's Eleven" haben wir die richtigen Komplizen zusammen, um unseren eigenen großen Coup durchzuführen: Unser Ziel beim Lauf ist es möglichst viele Spenden für den Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus zu erlaufen und unseren Titel in der Frauen-Team-Wertung zu verteidigen.
Unser Team:
Anna Hensel, Ann-Kathrin Ditschler, Ann-Kathrin Rich, Amelie Mayer, Ellen Schmitz, Gloria Brunnenstein, Imke Perau, Jenny Stockmann, Kristin Engmann, Louisa Munck, Pauline Proske, Svenja Nierhaus und Cornelius Munck.

09. LC Olympia

Endlich, die lange Zeit des Wartens ist vorbei, es geht wieder los! Wir, die Läufer vom LC Olympia Wiesbaden, freuen uns sehr, wieder beim traditionellen 24-Stunden-Lauf an den Start gehen zu können. Wir freuen uns, den guten Zweck laufend zu unterstützen. Auch wenn „nur" 10 Läufer im Team starten werden – hinter ihnen steht der ganze Verein mit Unterstützung und Sponsoring: wir haben in unseren Trainings für den guten Zweck gesammelt.
Einige von uns kennen ja schon vom letzten Mal die einmalige Hochheimer Atmosphäre! Mit dabei sind aber nicht nur "erfahrene" 24-Stunden-Läufer, sondern auch "Novizen". Einige haben vor nicht allzu langer Zeit bei unserem Lauftreff im Nerotal das Joggen für sich entdeckt und sind besonders gespannt, was sie bei diesem Lauf alles erwartet ...
Unser Verein hat sich zum Ziel gesetzt, den Sport vor allem mit sehr viel Spaß gemeinsam zu erleben. Es geht nicht (nur) um Bestzeitenjagd, sondern darum, diese mit dem nötigen Spaß im Team zu erreichen. Hierfür bieten wir ein umfangreiches Trainingsangebot für Läufer – aber auch für Triathleten.
Und dass wir immer sehr viel Spaß haben werden wir auch in den 24 Stunden unter Beweis stellen.

10. FraGround Coffeemaniacs

Wir sind ein Team, das aus aktuellen und ehemaligen Kollegen sowie deren Partner der FraGround besteht. Kaffee und der Sport vom Wochenende gehören zum allmorgendlichen Ritual. Bei ersterem haben wir Experten im Team, beim Sport wollen wir uns jetzt auch beweisen. Im April sind wir als Mannschaft nachgerückt und konnten urlaubsbedingt bis zur Deadline der Zeitungsredaktion kein Teamfoto machen. Stattdessen ein Symbolfoto zum Thema Kaffee. Den Sport wollen wir während dem 24-Stunden-Lauf liefern und versuchen diesen so gut es geht zu füllen und möglichst viele Runden für den guten Zweck zu erlaufen. Wir freuen uns. Die FraGround Coffeemaniacs J

11. Begnadete Waden
Gammelfleisch und junges Gemüse

Sich richtig ernähren ist nicht einfach! Ob man nur auf der neuesten Welle mitschwimmen oder sportliche Leistungen optimieren möchte – überall findet man Tipps und Ratschläge, was, wie und wann man essen bzw. nicht essen sollte! Vegetarisch, vegan, glutenfrei, lactosefrei, Low Carb, Saltin Diät, Fasten bzw. Intervall-Fasten, Paleo-Diät… die Reihe der Ernährungsstile bzw. –Empfehlungen ließe sich noch lange fortsetzen.
Die Begnadeten Waden haben ihren eigenen Weg gefunden, wie die richtige Zusammensetzung aussieht: Gammelfleisch und junges Gemüse! Alte Böcke und junge Talente – mit dieser Mischung wollen wir auch 2019 wieder viele Runden und Spenden erlaufen;
nicht zuletzt, zu der besonderen Atmosphäre der Veranstaltung beitragen!

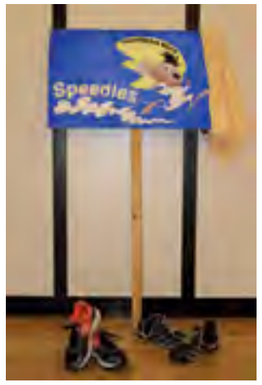
12. Hot Wheels

Die Ausdauer AG – schon seit 25 Jahren ein fester Bestandteil im Stundenplan der Edith Stein Schule.
Und selbstverständlich sind wir die - Hot Wheels - bei jedem 24-Stunden-Lauf dabei.
Und unsere Mannschaft 2019 wird nicht nur aus Neulingen bestehen. Nadia und Jason sind die „Alten Hasen", die auch schon 2016 dabei waren und die Neuen motivieren fleißig für den 24-Stunden-Lauf zu trainieren.
Egal ob Regen, Schnee oder Sonne, es wird immer trainiert.
Gepuscht von ihrer Trainerin Conny jung sind sie bereit an Ihre Grenzen zu gehen.
Und erstmals will die Gruppe sich nicht mit einer Sonderwertung abgeben. Einhellig wird beschlossen, es wird in der Mixwertung gestartet!!!
Für ihre Schule wollen Sie alles geben.

Nach dem Motto: Es wird super – von einfach war nie die Rede.

Hauf&Scholz
barrierefrei mobil
Allen Teilnehmern viel Spaß und Speed!
HotWheels: Ihr schafft das!
Barrierefreier Fahrservice
H. Helmut Hauf . Weinbergstraße 7, 65462 Ginsheim
Tel./Fax 06144-33332 . helmut.hauf@haufundscholz.de
Franz Scholz . Kirchstraße 2, 55288 Schornsheim
Tel./Fax 06732-936248 franz.scholz@haufundscholz.de

13. Die Speedies
sind wieder dabei!



Die Mannschaft des Kolpinghaus Mainz nimmt zum 12. Mal beim 24 Stundenlauf des Antoniushauses teil.
Sportliche Rekorde stehen bei uns nicht im Vordergrund, wir versuchen durchzuhalten und möglichst viele Spenden für das Antoniushaus Hochheim „reinzulaufen".
Die Speedies laufen wie immer, für mehr Beweglichkeit und geben alles!
Wir freuen uns auf den Lauf und wünschen allen eine erfolgreiche Vorbereitungszeit.
Bis zum 25 Mai 2019 ☺

Die Speedies

14. Die Langläufer

SF Budenheim Ski und Freizeit ‚Die Langläufer'
Auf zum 10. Start beim 24-Stunden-Lauf. Auf dieser Piste – auch ohne Schnee – werden ‚die Langläufer' einige Runden drehen und somit unseren Beitrag zur Unterstützung junger und körperbehinderten Mitmenschen leisten. Die meisten der diesjährigen Mannschaft sind bestens trainiert von dem Marathon in Mainz. In den regelmäßigen Lauftreffs im Budenheimer Lennebergwald wird die Kondition erarbeitet, um diese lange Zeit durchzustehen. So gehen wir gut motiviert mit zehn Läufern an den Start. Das sind: Jonas Brunn, Wolfgang Daut, Rainer Jera, Jörg Ludwig, Tim Ludwig, Andrea Maniel, Stefan Novaczyk, Martin Sieben, Norbert Spitz, Udo Treber und Ersatzläufer Rolf Peiler. Betreut wird die Mannschaft von Friedel Engel.

15. Die Teutonenschnaufer

Unsere Mannschaft bestehend aus 3 Frauen und 7 Männern ist nun schon das 11. Mal dabei und verfügt über jede Menge 24-Stunden-Lauf-Erfahrung.
Wir sind schon fleißig am trainieren und freuen uns gemeinsam mit Euch für das gleiche Ziel zu schnaufen.
Wir wünschen allen teilnehmenden Mannschaften ganz viel Spaß, Erfolg und tolle Spendenergebnisse. Und wenn Petrus es noch gut mit uns meint, dann wird es wieder ein unvergessliches Event.
Schon mal herzlichen Dank an das Orgateam für die großartige Arbeit, die Ihr leistet!
Also bleibt alle schön gesund, wir sehen uns dann am letzten Maiwochenende.
Mit dabei sind (inkl. Ersatz):
Heike Asbeck, Heike Behle, Peggy Kraus-Hofmann, Gregor Klumpp, Gerald Klotz, Nico Seltmann, Dag-Uwe Holz, Patrick Enge, Marco Thomas, Ingo Paul, Dominik Klotz, und Holger Hofmann

Betreuungsteam:
Doris und Günther Kleinmann.

16. Hochhemer Bube

Nach einem Lauf Pause freuen wir uns wieder dabei sein zu dürfen!
Gerne wollen wir an den Erfolg von vor 6 Jahren anknüpfen. Neben der sportlichen Herausforderung liegt uns vorallem der Gute Zweck sehr am Herzen. Möglichst viel Geld zu "erlaufen" ist unser grösster Antrieb. Wir freuen uns Teil dieser großartigen Veranstaltung zu sein und laufen gemeinsam mit allen anderen zusammen für mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit! Neben einigen erfahrenen 24-Stunden-Läufern freuen wir uns dieses Jahr ein paar Debütanten dabei zu haben.
Es laufen für den Guten *Zeck: Tobias Lepka, Benjamin Madsack, Benjamin Meissner, Daniel Vogel, Florian Pointner, Thomas Apostel, Tobias Strehler, Marcel Carpentier, Alexander Henrich, Marvin Henrich und Dennis Faßbender.* Um das Team der Läufer gesellt sich noch ein Team an Betreuern, ohne die eine erfolgreiche Teilnahme nicht möglich wäre. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere Helfer, Fans, Gönner und aber auch alle anderen fleißigen und ehrenamtlichen Helfer, die den Lauf unterstützen und zu dieser einzigartigen Veranstaltung machen.
Wir wünschen uns und allen anderen Teams einen erfolgreichen, verletzungsfreien, fairen Lauf und vorallem jede Menge Spaß und viele Spenden!

17. Team Rossi rennt zum Glück

Gestatten – Team Rossi. Hochmotiviert und in neuer, einzigartig bunter Zusammensetzung werden wir beim 12. 24-Stunden-Lauf in 2019 die Suche zum Glück auf der Bahn fortsetzen. Wir sind eine gesunde Mischung aus 24-Stunden-Lauf-Wiederholungstätern und solchen, die das noch werden. Frauen und Männer, schnelle und ganz schnelle Läufer. Abgerundet durch einzigartige Betreuer. Ein Mixed-Team. Gemeinsam auf der Suche zum Glück…
Auf dem Weg dahin sammeln wir neben den Sympathiepunkten für unsere angestrengten Gesichter natürlich auch viele Spenden! Wir freuen uns auf viele Motivationsspenden, sportliche Erlebnisse und ergreifende Momente während und nach 24 Stunden gemeinsamen Durchhaltens.
Wir sind: *Ralf Bücker, Michael Beier-Christen, Adrian Czichos, Andrea Czichos, Christian Dietrich, Bettina Kilgus, Edith Messerschmidt, Stefan Roehrich, Ralf Schäfer, Katharina Schmitt, Andreas Simon*

18. KoFaHo Kolpingfamilie

„Das Team der Kolpingfamilie Hochheim unterstützt den 24-Stunden-Lauf zu Gunsten der Edith-Stein Schule, weil es um unseren Nächsten geht. Eine Herzensangelegenheit, bei der wir seit über 30 Jahren mitmischen (manchmal) mit einer Nasenlänge voraus. Wir sind eine gemischte Gruppe aus Hobbyläufern und die Kernbegriffe aus dem Kolping-Leitbild stehen für unseren Einsatz: Begeisterung, Mut, Verantwortung, Freude, Tatkraft und Gottvertrauen. Wir freuen uns auf eure Unterstützung, denn jede Runde zählt!
Unser Team: *Pfarrer Markus Schmidt, Bernd Biebl, Roland Bock, Yves Colombel, René Dittinger, Thomas Ehmes, Kai Hilger, Massimo Mauro, Thomas Moravek, Achim Munck, Paul Nottarp, Alina Splesnialy-Schinzel*

19. DJK Flörsheim Ghostbusters

Es ist jetzt fast 30 Jahre her … 1990 waren wir Langstreckenläufer von der DJK Flörsheim erstmals dabei, als es um den 24-Stunden-Lauf ging. Seitdem waren wir ohne Ausnahme immer am Start. LäuferInnen kamen und gingen. Es wurden tausende Runden gedreht, gar nicht zu zählen. Von der Truppe damals ist heute kaum noch einer am Start. Dafür aber z.T. Söhne und Töchter der Protagonisten von damals. Der 24-Stunden-Lauf ist ein „Muss" für uns. Für uns ist dieses Event auch ein gutes Training für unsere Wettkämpfe über unterschiedliche Distanzen sowie auch für unsere Triathleten zur Abhärtung für die längsten Tage des Jahres.
Selbst wenn wir langsamer und älter als damals geworden sind – für dieses Event geben wir trotzdem immer wieder gerne Gas. Wieder wollen wir vor allem die „Geister der Nacht" vertreiben und so unserem Namen „Ghostbusters" treu bleiben. Auch dieses Jahr wollen wir erneut mindestens 800 Runden schaffen (kein Vergleich zu den Zeiten von früher als unsere Sprinter knapp 1.000 Runden schafften). Aber egal, wie viele Runden es am Ende sind – es sollen möglichst viele Spenden für das Antoniushaus erlaufen werden. Unsere Messlatte liegt bei über 1.600 Euro.
Unser Team: *Die Väter von Tina Beutel sowie Volker und Joachim Sittig waren bereits Anfang der 90er im Einsatz. Eduard Nowak* selbst zählt noch zu den Veteranen der ersten Stunde. *Engelbert Kohl, Sven Heß, Ferdinand Friedrichs, Markus Dollt und Steffi Kaisinger* haben ebenfalls schon Ihre Erfahrungen auf der roten Asche unterhalb des Wasserturms zu den Klängen von Radio Hochheim gesammelt. So haben wir wieder eine bunt zusammengewürfelte Truppe über alle Altersgruppen zusammen. Nicht vergessen dürfen wir aber auch unsere Helfer *Josef Stübing, Hans Hecker, Jürgen Hamann und Boris Kaisinger*, ohne die wir diese Leistung gar nicht erbringen könnten. Für unseren Antrieb bitten wir Euch um Eure Motivationsspende, um auch in der Nacht Gas geben zu können. Eure DJK Flörsheim Ghostbusters

20. Schmetterlinge

Die Schmetterlinge – mit Tradition
schwirren vergnügt durch's Stadion
Mit der Zeit werden die Flügel schwerer
der Akku nach und nach leerer.
Doch durch Spenden getrieben
trotzdem motiviert geblieben.
Vom Team und Betreuern unterstützt
Verpflegungszelt zur Stärkung genutzt,
das Ziel vor Augen klar erkannt
und zu Radio Hochheim Klängen gerannt.
Auch 2019 ziehen wir wieder unsere Runden
freuen uns auf die überstandenen 24 Stunden
Wenn der Sound des „Final Countdown" erklingt
und Tränen der Begeisterung die Wangen runterrinnt,
dann hat die Qual ein Erbarmen
und wir liegen uns fröhlich in den Armen.
In diesem Jahr, so ist der Plan,
flattern diese Schmetterlinge um die Bahn:
Locker und ohne erhöhte Laktate:
Till, Wendelin, Sylvia, Slawek und Beate
Runde um Runde, Penny für Penny,
Thomas, Christoph, Ingo, Nick und Jenny

21. Spezialitäten aus dem Backofen

Hoppla …
…schon wieder sind 3 Jahre vergangen und schon wieder laufen
„Die Spezialitäten aus dem Backofen",
traditionell mit der Startnummer 21 beim 24 Stunden-Lauf, wie geistig verwirrt,
im Kreis, um Spenden für die gute Sache zu erlaufen.
Also noch mal zum Mitschreiben.
Wir laufen, laufen, laufen…
… Ihr spendet, spendet, spendet.
Damit wieder ein rosa Bus mehr auf Hochheims Straßen (mit aktueller Abgasnorm),
Rechner, Möbel oder sonstiges angeschafft werden kann.

Wir, *Philipp, Tim, Michael, Tobias, Carsten, Daniel, Kai, Norman, Frank und Thomas* freuen uns schon darauf, von Euch mächtig unterstützt und angefeuert zu werden.

22. paddelnde Federballer

Seid vielen Jahren laufen wir mit,
Runde für Runde, Schritt für Schritt.
Mit sportlichem Ehrgeiz und Spaß an der Rennerei,
Fürs Spendensammeln sind wir immer dabei.
Mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit ist Ansporn genug,
Die 24 Stunden vergehen doch im Flug.
Wenn die Aschebahn mittags um zwölf spielt verrückt,
Die paddelnden Federballer sind super entzückt.
Darum sind wir auch dieses Jahr wieder sofort,
beim 24-Stunden-Lauf in Hochheim mit an Bord.

23. Die Massemer

Hurra, wir sind wieder dabei.
Es gelingt uns auch dieses Jahr wieder, eine Mannschaft an den Start zu bekommen.
Damit schafft es der Lauftreff TuS Massenheim, an bisher allen 24-Stunden-Läufen in Hochheim teilzunehmen.
Ein Heimspiel, auf das wir uns schon wieder lange freuen.
Dabei stehen für uns keine sportlichen Rekorde im Vordergrund sondern möglichst viele Spendengelder.
Wir freuen uns schon wieder auf die einmalige Stimmung im Stadion, das Wiedersehen mit den anderen Sportlern und das Kribbeln vor dem Startschuss.
Und wir hoffen natürlich, dass uns viele Freunde und Bekannte anfeuern werden, wenn die Beine nach der langen Nacht etwas müde sind.
Doch wenn am Sonntag um 11:00 Uhr der „Final Countdown" eingeläutet wird und uns die vielen Zuschauer anfeuern, werden alle Anstrengungen der letzten Stunden vergessen sein.
Wir freuen uns schon jetzt auf diese Gänsehautatmosphäre und die Emotionen der letzten Stunde.
Einen grandiosen Rekord beim Aufstellen des Spendenergebnisses für die Edith-Stein Schule wünschen sich:
Monika Zimmermann, Ingrid Kehm, Ingrid Richter, Isabell Kurzhals, Verena Voß,
Felix Müller, Bernd Knopp, Pamela Lorenian-Leisge, Niklas Leisge, Felicitas Schiller, Florian von Stern, Stefan Endler, Dieter Reichmann

24. The Running Gag

Es geht weiter: Das Team „The Running Gag" tritt als Wiederholungstäter beim 12. 24-Stunden-Lauf an. Bereits 2016 haben wir ein Team aus begnadeten Läufern und motivierten Helfern an den Start gebracht. Es gilt, die Ära weiter zu führen und wieder mit viel Spaß und gesundem Ehrgeiz zahlreiche Runden zu erlaufen.
Warum wir das machen? Der Muskelkater aus 2016 ist verflogen und die körperlichen Eskapaden vergessen.
Getrieben von den Emotionen der letzten Runden sonntags um kurz vor zwölf und dem Adrenalin, das uns über den Sportplatz gepeitscht hat, möchten wir wieder für den guten Zweck laufen.
Genau deswegen hat sich für das Event ein bunter verrückter Haufen an Freunden gefunden, die es kaum abwarten können, 24 Stunden lang miteinander zu schwitzen und möglichst viele Spenden zu sammeln. Und immer mit dabei: der Gedanke daran, dass wir – egal mit welchem Tempo – alle schlagen, die zu Hause faul auf der Couch sitzen!
The Running Gag besteht aus: Normen, Nele, Ben, Becks, Tobi, Maria, Daniel, Jay, Mario und Kat.

25. Johannes, die Läufer

Da läuft was und darum laufen wir!
Positive Begegnungen vermögen Menschen
im Innersten zu verändern.
Wir geben jungen Menschen den Raum und die Zeit,
die Einmaligkeit ihres Wesens zu erfahren und
der Zukunftsangst mit Zuversicht zu begegnen.

„Johannes die Läufer"

26. Die Rotierenden Rotarier

Die „Rotierenden Rotarier“ freuen sich auf Ihre zweite Teilnahme beim Hochheimer 24-Stunden-Lauf. Getreu unserem Motto werden wir an diesem phantastischen Wochenende wieder „laufend Gutes tun“, und hoffen auf viele Spenden um unsere Ergebnisse vom letzten 24-Stunden-Lauf zu verbessern.

27. Die laufenden Kosten

Die laufenden Kosten - Ahoi vom Vordreijahressieger

Auch im Jahr 2019 laufen die Kosten beim Hochheimer 24-Stunden-Lauf mit, um aus Kosten Spenden zu machen. Wir sind das Team des Hochheimer Kanuvereins 1921 e.V. und zeigen gerne, dass wir auch ohne Paddel zu den Schnellsten gehören: Nach einem zweiten Platz beim Hallenfinale vor sechs Jahren konnten wir uns vor drei Jahren gegen Marathon-gestärkte Gegner in einem spannenden Finale durchsetzen und holten den ersten Platz. Als Vordreijahressieger wollen wir an diesen Erfolg nun anknüpfen und wieder vorne mitmischen - die Verjüngung des Teams haben wir fortgesetzt und bringen wieder frische Waden auf die Bahn. Trotzdem mussten wir schon im Voraus die ersten Hindernisse überwinden, ein guter Freund und Läuferkollege heiratet während des diesjährigen Laufs und zwingt einen Teil des Teams zum Hochzeitsbankett.
Die laufenden Kosten werden alles geben, im Hochzeitsanzug und im Laufshirt, vor dem Traualtar und auf der Aschebahn.

28. The Running flames

Zum fünften Mal beteiligt sich ein Läuferteam der Feuerwehr Vockenhausen und Freunden am 24-Stunden-Lauf in Hochheim.
Wir folgen dem Ruf des Antoniushaus und stellen unser läuferisches Talent auf die Probe, um möglichst viele Spenden zusammenzutragen und teilzuhaben an der Atmosphäre, von der wir uns schon die letzten Male überzeugen konnten.

Hoch motiviert sind dabei:

Läufer und Ersatzläufer:

Alexander Seiffen, Arno Dewald, Bernd Menke, Ingo Horn, Ingo Rosteck, Jan Vandeberg, Malte Fischdick, Malte Weber Patrick Nuglisch, René Willenberg, Stefan Weck, Steffen Sukopp

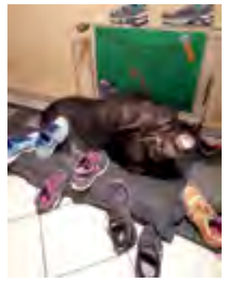
29. Jump & Runs - Auf zum Endgegner

Nachdem die Airline der 2016er Duty Frees Konkurs anmelden musste, werden sie jetzt in der Gamingbranche richtig Gas geben. Mit voller Energie und unter dem neuem Namen "Jump & Run's - Auf zum Endgegner" werden sie Runde um Runde und Level für Level viele Spenden erlaufen.
Springen, rennen und nicht auf den Bananenschalen ausrutschen!

30. Sprintende Schnecken

Eine alte Tradition aufleben lassend, sind die Sprintenden Schnecken nach über 20 Jahren in kompletter Neubesetzung wieder am Start! Als Mixed Mannschaft treten an: David Johannes Braun, Simon Haas, Sebastian Malatantis-Ewert, Martin Montz, Mirjam Renders, Steffen Rommel, Daniel Schwab, Anna Schwibus, Leah-Sophia Sester und Jana Steinhauer. Unser Team-Maskottchen sorgt für den nötigen Ausgleich in Ruhepausen, das fleißige Runden-Drehen, ist eher nicht so sein Ding.
Als Mitglieder einer Sportverbindung, ist das gemeinsame Sporteln in unserem Alltag fest verankert, sodass wir hoffen, dies als Vorteil für uns nutzen zu können.
Zwar betreiben wir vorrangig Teamsportarten wie Volleyball, Floorball oder Fußball, aber wir freuen uns, die neue Herausforderung anzugehen und 24 Stunden in Hochheim unsere Runden zu drehen! Unser Team besteht aus leistungsstarken Spitzensportlern und hochmotivierten Lauf-Anfängern, zusammen sind wir bereit, das Beste aus dem Lauf herauszuholen und fleißig Spenden für den guten Zweck zu sammeln! In der Vorbereitung werden wir in Mainz beim Gutenberg-Marathon auf unterschiedlichen Distanzen starten, um unsere Muskeln schon einmal ordentlich in Schwung zu bringen.
Allen Teilnehmern wünschen wir viel Spaß und wir freuen uns auf einen fairen Wettkampf und einen prall gefüllten Spendentopf!

31. Team Bierwutz



Der Name Bierwutz entstand 2015, als zum ersten Mal die grünen Tore der Wintergasse für das Hochheimer Weinfest als Bier- und Weinausschank geöffnet wurde.
Namensgeber ist die mittlerweile fast 15-jährige Sau Yoni, die auch gerne mal ein Bier trinkt (alkoholfrei natürlich).
Das Team ist genau so unterschiedlich wie seine Beweggründe. Vom ambitionierten Läufer bis zum Laufanfänger ist alles dabei. Die einen freiwillig, die anderen gezwungen :-)
Unsere Mannschaft hat nur die höchsten Ziele :
Spaß, Überleben und ein kühles Bier danach.
Wir freuen uns unsere innere Yoni zu überwinden und mit neuen Freunden zu schwitzen, zu leiden und uns gegenseitig zu motivieren.

P.s.: Ein paar Mittrinker äähh Läufer suchen wir noch.

Euer Team Bierwutz

32. Dunking Bademeister

„Dunking“ bezieht sich auf den einen Teil des Teams: BasketballerInnen. Die Abt. Basketball der TG Hochheim, (auch als Hochheim Hawks bekannt) will beweisen, dass man keinen orangenen Ball braucht um Basketballer zum Laufen zu motivieren.

„Bademeister" ist der andere Teil der Mannschaft, deren Element eigentlich nicht die Asche auf der Laufbahn, sondern das Wasser im Hallenbad ist. SchwimmerInnen der TG Hochheim, die in intensiven Trainingseinheiten und durch zahlreiche Wettkämpfe bereits eine gute Vorbereitung bestritten haben. Ob sie genauso gut laufen wie schwimmen, wird sich zeigen.
Bei den vergangenen 24-Stunden-Läufen konnten die DUNKING BADEMEISTER jeweils super Ergebnisse verbuchen. Daran gilt es anzuknüpfen…

Teammitglieder:
Isabelle Appel, Sabine Meyer,Valerie Staffa, Robert Fujara, Rick Hanson, Leander Klein, Michael Wolf, Michael Zintel, Thomas Marniok, Thomas Munck
Ersatzläufer:
Christine Fujara , Caroline Wegener, Maria Kaluza, Michael Spiekermann, Christoph Munck, Christoph Riebel, Lukas Braun

33. Technogroup *laufend im Einsatz*

Getreu unserem Motto „Keep IT running" haben Laufveranstaltungen bei uns Tradition. Seit mehr als 25 Jahren nehmen wir an Läufen teil. Dabei geht es nicht nur um den gesundheitlichen Aspekt, sondern vor allem um die Vermittlung von Werten, wie Verantwortung und Teamgeist.
Nach einem erfolgreichen ersten Versuch beim letzten Lauf, wagen wir es dieses Jahr erneut. Denn als führender herstellerunabhängiger IT-Dienstleister in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind unsere Mitarbeiter nicht nur für unsere Kunden rund um die Uhr im Einsatz, sondern engagieren sich mit Leidenschaft auch im sozialen Projekten.
Umso gespannter sind wir in diesem Jahr das Rennen zu beginnen und unsere letztmalig Leistungen zu übertreffen. Besucher sind herzlich eingeladen, die Läufer an der Strecke zu unterstützen und fleißig zu spenden, damit der Förderverein weiterhin tolle Aktionen auf die Beine stellen kann.

34. UnKRAUT *vergeht nicht*

UnKRAUT vergeht nicht – Unkraut LÄUFT und WÄCHST über sich hinaus. Genauso sind wir, mit unvergänglicher Laufpower. Wir geben so schnell nicht auf. Unsere Wurzeln gehen sehr tief, denn wir haben über sehr viele Jahre die kältesten Winter überstanden. Uns kann die Luft nicht so schnell ausgehn, weil wir hart sind beim Laufen aber weich im Gefühl, junge und alte Triebe laufen am schnellsten durchs Ziel!!! Wir bringen sogar Asphalt zum Reißen und trotzen jeder Vernichtung.

35. panische Galaktiker

Auch 2019 sich die 42 panischen Galaktiker aus den Tiefen der Galaxie zurück an den Start. Und obwohl das Team noch 2 Anhalter vermisst, haben wir das Startgewicht von 2016 schon wieder erreicht. Wiederholt dabei sind

Astrid Döring, Tim Jensen, Tim Braun, Fabian Dieckmann, Thomas Rich und Thomas Doering. Das erste Mal nehmen *Jessica Cezanne und Sebastian Rich* mit panischen Gefühlen teil. Gesucht werden noch zwei laufende Anhalter oder Anhalterinnen um die Herz aus Gold zu vervollständigen und auch 2019 in das Restaurant am Ende des Universums einzukehren. Auch Strags sind herzlich willkommen. Handtücher sind jedoch selber mitzubringen.

36. Die Pauliner

Beim letzten Lauf vor drei Jahren wurden wir hervorragender Achtletzter, das ist uns Ansporn genug diesmal auf eine Platzierung unter den ersten vierzig Teams zu schielen. Wir werden mit altbekannter Un-vorbereitung trainieren und uns wahnsinnig darüber freuen, wieder dabei zu sein.
Wir Pauliner sind eine Studentenverbindung aus Mainz, ehemals Leipzig, die sich der Musik und der Geselligkeit verschrieben hat. Zweimal im Jahr treten wir öffentlich zu einem Chorkonzert auf und genießen ansonsten das Studentenleben. Nachdem wir bei dem nun anstehenden Lauf das 11. Mal mit von der Partie sein werden, ist der 24-Stunden-Lauf auch bei unseren „Alten Herren" – das sind die, die das Studium beendet haben und die Verbindung mit Barem unterstützen – gut bekannt. Wir hoffen somit wieder auf ein gutes Spendenergebnis mit einem ähnlichen Betrag wie beim letzten Mal, dann wären wir alle zufrieden.
Voraussichtlich mit dabei werden sein:
Raphael Kappel, Jens Lakenbrink, Michel Götz, Robin Martens, Joshua Klein, Nadine Meinders, Kevin Herud, Maxime Seuren, Felix und Florian Fuhrmann

37. Karius und Baktus

Unser Team geht dieses Jahr zum 3. Mal an den Start und wir sind schon alle voller Vorfreude. Aus dem alten Praxisteam hat sich mittlerweile ein Freundeskreis gebildet, der sich regelmäßig das ganze Jahr über zum Laufen trifft und darüber hinaus viele gemeinsame Aktivitäten durchführt. Da wir auch nicht junger werden, sind dieses Mal zwei junge Läufer aus unseren Familien mit am Start. Auch wenn bei uns eher der olympische Gedanke und zählt „dabei sein ist alles", im Vordergrund steht, werden wir wie immer alles geben und über uns hinaus wachsen.

38. Boni-Team

Wenn sich der Team-Chef nicht an alle Läuferinnen und Läufer der vergangenen Jahre erinnern kann, liegt das weniger an seiner Gedächtnisleistung, als vielmehr daran, dass das Boni-Team in wechselnden Konstellationen an den Start gegangen ist.
Neben dauertreuen und erfahrenen 24-Stunden-Läuferinnen und Läufern gibt es jedes Mal auch neue Gesichter. Eine Verjüngungskur hier, ein bisschen was für die Frauenquote da – so startet das Boni-Team bei seinem Jubiläumslauf (seit 25 Jahren dabei). Für alle Fälle haben wir einen Joker aus Kenia, dem Land der Langstreckenläufer, in Aussicht.
Die Laufstrategie ist überarbeitet, an der Ausdauer wird gearbeitet und die vorabendliche Kohlenhydratzufuhr beim obligatorischen Nudelessen wird rechtzeitig vor dem Start verarbeitet.
Gemäß dem Motto „Keine Gnade für die Wade!" geht es für uns dann top motiviert an die Arbeit!
Wir freuen uns auf zahlreiche Unterstützerinnen und Unterstützer, die uns mit ihren Spenden motivieren und an der Aschenbahn anfeuern, sollten die Beine doch mal etwas schwer werden.

BÄCKEREI PREIS
Hochheimer Backtradition seit 1912

Preis Bäckerei Konditorei GmbH
Eppsteinstr. 1 | 65239 Hochheim
Tel.: 0 61 46 / 28 40

WWW.BAECKEREI-PREIS.DE

Drei Jahre war die Rennschnecke Antonia in den Auslagen der Hochheimer Bäckerei Preis verschwunden. Aber jetzt ist sie wieder zu haben. Seit dem 29. April backt Bäckermeister Gerd Laun wieder diese Leckerei. Die Rennschnecke ist in zwei Variationen zu haben. Es gibt sie in einer herzhaften und einer süßen Variation. Stimmen Sie sich auch kulinarisch auf dem 12. 24-Stunden-Lauf ein. Antonia ist bis zum Laufwochenende am 25. und 26. Mai zu haben.
Guten Appetit wünscht Bäckermeister Laun sowie das Vorbereitungsteam des 24-Stunden-Laufs.

39. *Die Mainraketen*

Endlich ist es wieder soweit. Das Team „Die Mainraketen" ist zum zwölften Mal am Start. Früher sind wir als „Dunking Allstars and Friends" gestartet. Weil wir aber mittlerweile eher Friends als Dunking Allstars sind, starten wir seit dem Lauf 2013 unter dem neuen Mannschaftsnamen.

Das Team startet wieder als Mixed-Team mit 3 Läuferinnen und 7 Läufern. Wir haben eine bunte Mischung aus erfahrenen Läufern und neuen Läufern. Zum Team gehören auch erfahrene Betreuer, die sich um unser Wohl, als auch um Stimmung und Motivation kümmern.

Das Team freut sich auf spannende, spaßige und verletzungsfreie 24 Stunden im Hochheimer Rund. Wir sind hochmotiviert und voller Vorfreude. Jede Spende für den guten Zweck ist uns ein Ansporn alles zu geben und die Socken qualmen zu lassen.

Unser Maskottchen ist eine „RaketenRennSchneckenSchildkröte". Eure Spenden sind unser Raketenantrieb.
Bitte spendet für unsere Mannschaft und bringt das Maskottchen zum Fliegen!
Wir freuen uns auf die gute Stimmung dieses einzigartigen Events und auf die Gänsehautatmosphäre in den letzten Stunden.
Vielen Dank dem Organisationsteam und wir wünschen den anderen Mannschaften viel Spaß und viel Erfolg.

Das Team „Die Mainraketen" besteht aus:

Heike Roider, Julia Roider, Ariane Schmidt, Jochen Kauth, Ronny Winkler, Thorsten Zeul, Nils Skupien, Marcel Naderer, Günter Steinke, Matze Luncz, Filip Kozikowski und unseren Betreuern Angelica Urquijo, Gerd Sabotke und Sascha Lindner.

40. *Die Querläufer*

Wir kommen, von kreuz und quer durch Deutschland her, aus vielen verschiedenen Städten und Dörfern, um heute hier für euch zu laufen. Einer alleine von uns ist nix, zusammen sind wir die Mannschaft, die heute hier für euch rennt. Wir scheuen weder Kilometer noch Stau, Distanzen sind dazu da, überbrückt zu werden. Wir sind kein Club, kein Verein, keine Firma, wir sind einfach nur da, weil es uns Spaß macht, für euch zu laufen. Alle drei Jahre treffen wir uns hier bei euch, und dann verstreuen wir uns wieder kreuz und quer im ganzen Land, bis wir uns, in drei Jahren, wieder hier bei euch treffen! Wir sind die Querläufer!

41. *LaufGmbHaar*
by silvana frey hairdesign

Die LaufGmbHaar by silvana frey hairdesign ist bereits zum vierten Mal am Start. Unter unserem diesjährigen Motto „HAIRKULES" werden wir alle Kräfte mobilisieren und wieder Schere, Kamm und Föhn gegen unsere Laufschuhe tauschen. In unserem Team laufen Kunden, Mitarbeiter und Freunde. Die „echten" Friseurinnen sammeln Spenden und kümmern sich um das kreative „Drumherum" und sind somit auch mittendrin. Als „Vollblutunterstützer" freuen wir uns riesig auf ein rauschendes Fest, ein großartiges Publikum und natürlich auf möglichst viele Spenden und jede Menge Spaß!

HAIRKULES will laufen … morgens, mittags, abends immer laufen!

42. *Clique 63 Heart Performer*

Die Clique gehört zum Urgestein des 24-Stunden-Laufes – und auch wenn sie inzwischen eine Verjüngungskur durchlaufen hat, ist sie immer noch dabei. Als Clique 63 Heart Performer gehen wir dieses Jahr in Kooperation mit 2 Hearts Performance an den Start, Outdoor-Fitness für Jedermann und Jederfrau, in Stuttgart, Frankfurt, Mainz und bald an vielen weiteren Standorten: Gemeinsam mehr bewegen!

Wir freuen uns auf einen tollen Lauf und ein tolles Erlebnis!

43. *Ei-laaf-doch*

Das Team „Lauf doch" oder wie die Hochhemer saache: Ei-laaf-doch ist natürlich auch wieder dabei, diesmal mit drei 24-Stunden-Küken.

Läufer Nr. 1 ist *Tobias Klaus*. Er hat vor mehreren Jahren in seiner Wahlheimat „Franken" aus bloßem „Konditionsbolzen" die Freude am Laufen geworden. Nach mehreren 24-Stunden-Rennen als Motorsportler mit 4 Rädern, hat er 2013 das erste Mal den Kampf in Hochheim aufgenommen und ist dem Event seitdem treu geblieben.

Nummer 2 im Team ist *Carola Bergelt*. Noch immer eine geübte und begeisterte Marathon- und Ultra-Läuferin, die in den letzten vier 24-Stunden-Events schon eifrig Erfahrung gesammelt hat. Klar, dass sie diesmal wieder mit von der Partie ist. Zitat: „Wie könnte ich vergessen, welche Schmerzen ich erlitt; wie wenig Schlaf ich hatte; wie ich die Anstrengungen über 24 Stunden laufbereit zu sein, unterschätzt hatte und wie verrückt mich jeder hielt, dem ich davon erzählte; Von diesen Erfahrungen angesteckt wurde *Thomas Schrod*, der Laufzwilling von Carola. Das Läuferleben von Thomas begann im zarten Alter von 8 Monaten im saarländischen Bierbach. Damals gelangt ihm das noch nicht so recht, was sein Vater - mit hessischen Wurzeln - dann so kommentierte: „Ei-Laaf-doch Bub". Irgendwann hat es dann klick gemacht und seit fast 71 Jahren nimmt er alle Läufe mit, dies sich ihm so in den Weg stellen. Carola konnte auch mühelos unseren „Rookie" zur Anmeldung überreden: *Sabine Vigneron*. Die gebürtige Saarbrückerin lebt seit vielen Jahren in Frankfurt und ist eine ambitionierte Freizeitläuferin mit zahlreichen Läufen. Nun stellt sich Sabine einer neuen Herausforderung, dem Hochhemer 24-Stunden-Lauf. *Guido Schmitz*, will nun endlich die vollen 24 Stunden schaffen. Er ist die Nummer 5 im Team, ein 52-jähriger Eifelaner, der eigentlich lieber im hügeligen Gelände läuft als auf dem Sportplatz und das nunmehr schon seit 34 Jahren. Auch er ist erprobter Marathonläufer. Inzwischen leicht übergewichtig?? und bequem geworden. Da kommt der 24-Stunden-Lauf genau richtig, um sich mal wieder zu quälen. Von Guido überredet, startet *Peter Stephan*, Während ihm die Halbmarathonstrecke am Herzen liegt, läuft er als bekennender Pfälzer am liebsten durch die Weinberge und den Pfälzer Wald. Aber für den guten Zweck tritt er auch gerne mal im Oval an und wenn es sein muss auch für 24 Stunden.
Läufer Nr. 7 ist *Michael Wünsch*. Alle guten Dinge sind drei, oh verrechnet, es sind ja schon 4 24-Stunden-Läufe. Als Freizeitläufer mit gelegentlichen Marathon-Ausflügen auch dieses Mal wieder am Start. Fasziniert von der tollen Stimmung und dem guten Zweck stellt er sich wieder der sportlichen Herausforderung. Weiter geht's mit *Lutz Piesoldt*. Tja, der arme Kerl hat noch nie was gewonnen, selbst Platzierungen im vorderen Feld jeglicher Wettkämpfe waren ihm bisher verwehrt (heul!). Im Ernst, Lutz ist ein motivierter Freizeitsportler, seine Vorliebe gilt dem Duathlon und dem Triathlon. Aber ein bisserl Nervenkitzel gehört halt auch dazu, deshalb freut er sich wieder tierisch auf den 24-Stunden-Lauf. Den Abschluss bilden die Stürmer *Britta und Jörg Sturm*, waschechte Hochhemer. Beide laufen einfach nur zum Spaß, mal längere Strecken, mal einfach nur um die Kondition aufzubessern (Jörg dabei mit deutlich mehr Ehrgeiz und Disziplin). Richtwerte, Urkunden, Startnummern können sie nicht aufweisen, dafür sind sie aber beide Wiederholungstäter was den 24-Stunden-Lauf in Hochheim angeht und somit ist es für sie Ehrensache dabei zu sein.

Allen gemeinsam ist neben der sportlichen Herausforderung die Motivation, dass durch das Engagement der Läufer, der Betreuer, des Organisationsteams, den freiwilligen Helfern und den vielen vielen Zuschauern am Ende des 24-Stunden-Laufes wieder ein Erlös zusammenkommt, der die Arbeit des Antoniushauses unterstützt.

Wir werden alles geben und freuen uns schon jetzt über jede Anfeuerung und jede Motivationsspende für unser Team Ei-laaf-doch.

44. *Kosthemer Mainadel*
– TV Kostheim

Na endlich,
3 Jahre sind vorbei und es geht wieder los!
24-Stunden-Lauf in Hochheim und der Turn Verein Kostheim e.V. ist auch wieder dabei. Mit der alt bewährten Nr.44 treten wir zum 11. Mal an und freuen uns auf dieses unbeschreibliche Gemeinschaftsgefühl, das bei diesem Event entsteht. Nicht nur in unserer Truppe sondern auch unter den Mannschaften.

Wir laufen alle für Eines: mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit!

Vielen Dank im Voraus an alle Helfer im Hintergrund, an das Orga-Team, an die Sponsoren, Unterstützer, Kuchenbacker, Abklatscher, Aufwecker, Fußmassierer, an die Essenholer, Rundenzähler und Anfeuerer.
Wir wünschen jedem unserer Mitstreiter auch viel Erfolg, viele Runden und der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus eine satte Spende!

De Kostemer Mainadel
das Team des TV-Kostheim 1877 e.V.

45. *Friends of last Minute*

2010 konnten wir als Nachmelder in „letzter Minute" erstmalig teilnehmen und auch 2013 konnte uns das abrupte Ende durch das Gewitter den Spaß nicht nehmen. 2016 hat alles super gepasst und wir waren mit unserem Abschneiden hoch zufrieden. Jetzt wollen wir es zum vierten Mal versuchen und hoffen, dass das Wetter mitspielt und wir zu vielen Runden im Dienst der guten Sache beitragen können.

Wir freuen uns schon jetzt auf das Gefühl der letzten Runden ab Sonntag, ca. 11:00 Uhr. Von der Begeisterung der Zuschauer getragen zu werden, ist ein tolles und unbeschreibliches Erlebnis. Und was uns nach dem Zieleinlauf erwartet, ist auch nicht schwer zu erraten.

Wir wünschen allen Teams viel Erfolg und „Hauptsache Ihr habt Spaß"!

46. *Die Antilopen*

Die Antilope springt hoch
die Antilope springt weit
warum auch nicht
sie hat ja Zeit

Seit 1988 laufen Mitarbeiter aller Bereiche für mehr Beweglichkeit.
Die Mannschaft setzt sich auch dieses Jahr ausschließlich aus Mitarbeitern des Antoniushauses zusammen.

Tanja Rieder, Jenny Hillebrand, Jolanda Böhmer, Stefanie Löchel, Ronja Gropius, Mathias Siegfried, Frank Sonnet, Mirco Schmidt, Thomas Wolfart, Georg Theisen, Martin Pappert, Nils Spilger, Abdel Lamrabed.
Als Mannschaftsführer sind im Einsatz *Roman Pfeiffer und Jens Gudehus*

47. *Bodenheimer Albanschnecken*

"

Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit"
Unter diesem Motto wollen die Bodenheimer Albans-Schnecken 2019 zum 9. Mal in Hochheim an den Start gehen.
Ein Grund hierfür ist, dass der 24-Stunden-Lauf dieses Jahr am letzten Wochenende im Mai stattfindet, während das "Bodenheimer Albans-Fest" traditionell am 1. Wochenende im Juni die Weinfreunde anzieht. So können wir ganz entspannt von der schönen linksrheinischen Seite nach Hochheim kriechen, um dort wie gewohnt unsere Runden zu drehen.
Apropos Runden: Seit 1996 dabei, sind die Bodenheimer Albans-Schnecken ja schon alte "Hasen", die mit ihren "Begnadeten Waden" nicht mehr so schnell wie "Die Antilopen" sind, aber immer wieder aufs Neue mit "Schmetterlingen" im Bauch an den Start gehen,
um schon nach den ersten Runden in ein "Running High" zu fallen und sich einbilden, sie wären "Die Blauen Flitzer".
So laufen wir: Arnold Jakob, Lothar Kessel, Christine Kramer, Martin Kramer, Markus Mumm,
Jutta Schubert-Escobar und Rainer Stieglitz.
Betreut werden wir von: Sabine Jakob und Gabi Kessel
In diesem Sinn wünschen wir allen einen fairen Wettkampf, einen hohen Spendenerlös und zwei tolle Tage.

48. Verschreibungspflichtige Frauen

War der Asterix mal krank,
braute Miraculix `nen Trank
aus verschiedenen grünen Kräutern,
die wir Euch wirklich gern erläutern.
Auch wenn wir Paracelsus Frauen
heute keinen Trank mehr brauen,
könnt Ihr auf unseren Rat vertrauen!

49. Die HOTrunner

Quer durch alle Abteilungen des Unternehmens hat sich nun bereits zum sechsten Mal ein hoch motiviertes Team zusammengefunden, um gemeinsam an den Start zu gehen. Neben einigen erfahrenen Läufern finden sich auch zahlreiche Neulinge in den Reihen, die 2019 zum ersten Mal auf die Jagd nach möglichst vielen Runden und Spenden gehen. Mit dem Lauf erwartet uns ein tolles Erlebnis und ein großartiges Gemeinschaftsgefühl.
Als global tätiges Unternehmen, mit festen Wurzeln in Hochheim, umfasst unser Produktportfoilio neben Spritzgießwerkzeugen für Vorformlinge für PET-Flaschen unter anderem auch sogenannte Hotrunner. Dies sind beheizte Verteilersysteme für Kunststoffschmelzen, auf Englisch "hotrunner" genannt. Was lag da näher, als sich diesen Namen für das Läuferteam der MHT zu geben.
Wir wünschen uns und allen anderen Teams, sowie dem Orga-Team des 24-Stunden-Laufs viel Spaß und Freunde am Laufen für die gute Sache!

MHT Mold & Hotrunner Technology AG

50. Die atemlosen Dampfer

Unsere Lauftruppe besteht aus jungen, motivierten Läufern zwischen 19 und 28 Jahren. Wie unser Name schon verrät, ist es nicht unbedingt die sportliche Leistung, die uns antreibt, bei diesem Event teilzunehmen. Viel eher ist es aber die Intension etwas Gutes zu tun. Eine Vielzahl unserer Läufer verbindet eine schöne Schul- und/oder Arbeitszeit an der Edith-Stein-Schule, weshalb unsere Motivation, für den guten Zweck zu laufen, noch höher ist. Ein individuell angefertigter Trainingsplan, gemeinsame Trainingslager und höchstprofessionelle Sportkleidung unterstützen unsere Vision atemlos durch die Nacht zu laufen. Gut möglich, dass es etwas dauern wird, bis ein Dampfer die volle Fahrt aufgenommen hat, aber zu bremsen ist er dann kaum noch.
Wir freuen uns, denn wir wissen: Das wird unsre Nacht, sie ist für uns alle gemacht!

51. Landschleicher...

... der 2.Teil des Namens ist, zumindest für einen Teil der Truppe, Programm. Wir sind eine in jeder Hinsicht gemischte Gruppe. Männer, Frauen, jung, nicht mehr ganz so jung, sportlich und nicht ganz so sportlich. Es unser erstes Mal und wir sind schon sehr gespannt. Durchhalten ist daher auch erst einmal unser erstes Ziel.
Warum wir dabei sind? Für den guten Zweck und natürlich hoffen wir auch, dass es bei aller Anstrengung ein bisschen Spaß macht. Vielleicht wenigstens die ersten 10 Stunden ...".

52. LückenLäufer Rhein-Main

Wir, die LückenLäufer Rhein-Main, feiern beim kommenden 24-Stunden-Lauf in Hochheim unsere Premiere und freuen uns riesig dabei sein zu dürfen. Wir sind eine stetig wachsende Laufcommunity mit mittlerweile über 25 Läuferinnen und Läufern, hauptsächlich aus Okriftel und Hattersheim. Weitere Teammitglieder und Lauffreunde kommen aus dem Rhein-Main Gebiet, wie Sulzbach, Kelkheim, Kriftel, Kröftel, Eddersheim und dem Kreis Hanau.
Wir laufen aus Spaß an der Freud und um fit und gesund zu bleiben. Wir starten mit Distanzen von 5-42 Kilometern bei vielen regionalen Volksläufen und auch darüber hinaus. Seit letztem Jahr sind wir auch beim Duathlon und Triathlon auf den Geschmack gekommen und haben uns bisher auf den Distanzen von Jedermann bis Mitteldistanz ausprobiert.
Wer jetzt genau beim 24-Stunden-Lauf aus unserem Team antritt, muss intern noch geklärt werden. Auf jeden Fall ist das Team hochmotiviert und freut sich auf tolle 24 Stunden und ein tolles Event mit allen teilnehmenden Teams. Dabei wird auch unser Supporter Team für eine Menge Stimmung und Unterstützung sorgen. Natürlich hoffen wir auf eine Menge Spenden, viel Spaß und einen verletzungsfreies Event.

Gartengestaltung
Boris Musche
Berta-Cramer-Ring 40 65205 Wiesbaden
Pflanze
Stein
Wasser
Planung
Ausführung
Pflege
Tel.: 06122 9393 - 80 Fax: 06122 9393 - 81
eMail: musche.galabau@t-online.de

AUTOHAUS MILZETTI
Neu- und Gebrauchtwagen
Jahreswagen • Tageszulassungen
Leasing • Leihwagen • Ersatzteile
Karosseriebau mit Einbrennlackierung
Mainzer Str. 46 • 63303 Dreieich-Offenthal
Tel.: 06074-8425-0 • Fax 06074-8425-45
info@autohausmilzetti.de
Jeep
ABARTH
ALFA ROMEO
FIAT PROFESSIONAL
LANCIA
FIAT
www.autohausmilzetti.de

Landmetzgerei Stephan Möck
Eigene Schlachtung - Geschenkideen
Herstellung von Wurstspezialitäten - Partyservice
Rheinstraße 16, 65462 Ginsheim, Tel. 06144-2164, Fax 31705

Blumen Mohr
Inh. Monika Sixt
Hochzeitsfloristik
Topfpflanzen
Trauerfloristik
Accessoires
Margarethenstraße 8 65239 Hochheim
Telefon 0 61 46 - 22 89
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8:00 - 13:00 und 14:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:00 - 13:00 Uhr Donnerstagsnachmittags geschlossen

53. Bembelflitzer

Wer saufen kann, der kann auch laufen!

Wir Bembelflitzer sind eine Gruppe aus mehr oder weniger ambitionierten Hobbyläufern, die sich häufiger auf einen Äppler als zum Laufen treffen. Aber die Motivation ist groß und schließlich kann man ja auch Motivationssieger werden. Das Wissen, mit jeder Runde etwas Gutes zu tun sorgt natürlich auch für den nötigen Ansporn.
Für alle Läufer unserer Gruppe ist 2019 die erste Teilnahme beim 24-Stunden-Lauf und wir sind gespannt, wie wir uns schlagen und ob wir die richtige Taktik wählen werden.
Auf jeden Fall muss weiter fleißig trainiert werden unm für das Team, die Zuschauer und natürlich die Spendenkasse das Beste rauszuholen! In diesem Sinne;
Prost!

You 1 Die Farbbomber

You 4 Treibholz Goes Highspeed

Treibholz Goes Highspeed – diesmal als Youngster-Team!

Nachdem wir – das Team der TG Hochheim, Abteilung Schwimmen – die letzten beiden Male als Mixed-Team mit dabei waren, gehen wir bei unserem dritten Auftritt dieses Mal in der Youngster-Wertung an den Start.
Unser Team setzt sich dabei zusammen aus insgesamt 20 Schwimmerinnen und Schwimmern der drei Leistungsgruppen.

Nach einem Sieg und einem zweiten Platz in der Mixed-Wertung sowie zwei dritten Plätzen in der Gesamtwertung machen die Älteren nun Platz für die jüngere Generation und übergeben den Staffelstab an den Nachwuchs. Voller Motivation und Tatendrang freuen wir uns darauf, auch außerhalb des Schwimmerbeckens zu zeigen, zu welchen sportlichen Höchstleistungen wir im Stande sind und dass wir bereit sind, in die Fußstapfen unserer Vorgänger zu treten!

You 3 TG Hocheim Hawks

You 4 Brentano II

Wir weisen auf den nächsten Lauf hin:

15. Hochheimer Weinbergslauf,
Sonntag, 8. September 2019,
Turngemeinde Hochheim am Main 1845 e.V.

Wir bedanken uns bei allen Anzeigenwerbern und Inserenten, die diese Zeitung ermöglicht haben. Außerdem gilt unser Dank auch allen Läufern, Sponsoren, Spendern, Helfern, die zum Gelingen der großartigen Veranstaltung beigetragen haben.

Bauer + Becker GmbH
Sanitär- und Heiztechnik
Alleestraße 22a
65239 Hochheim
Tel: 06146-9605
Fax: 06146-835236
Mobil : 0177-6146000
e-mail: Bauer-Hochheim@t-online.de
Internet: www.Bauer-Hochheim.de

Ingenieurteam für technische Gebäudeausstattung
Inhaber Jens Weirauch
Am Daubhaus 2. 65239 Hochheim
Tel. 0 61 46. 84 92 37 0
info@itg-hochheim.de

GESTALTE DIR DEIN EIGENES GESUNDHEITSPROJEKT.
– Ernährungscoaching
– Fitnesscoaching
– Nordic Walking Kurse
DEIN GESUNDHEITS PROJEKT
Weitere Infos im Web unter
Tanja Fellinghauer • 65462 Ginsheim-Gustavsburg • 0162 2776504
tanja.fellinghauer@deingesundheitsprojekt.de • www.deingesundheitsprojekt.de

MALERBETRIEB MAIENSCHEIN
Maler- und Lackierarbeiten · Tapezierarbeiten
Fassaden- und Treppenhausrenovierungen
Hans Dieter Maienschein
Malermeister
Sponheimstr. 5
65239 Hochheim
Telefon 0 61 46 / 70 32

SCHLOSSEREI THEIS
65239 Hochheim
Sandstraße 2
Tel.: 06146/4360 ♦ Fax: 4331
Wir fertigen, liefern u. montieren:
• Tore • Überdachungen
• Garagentore • Torantriebe
• Gitter • Zäune
• Treppen • Geländer
• Edelstahlverarbeitung • Insektenschutzgitter
Für Heimwerker: Materialverkauf + Verzinkungsannahme

AUTOHAUS HEGER
Opel Service Partner
Ersatzteile - Reparatur
Karosserie-Instandsetzungen
Frankfurter Straße 27
65239 Hochheim/Main
Telefon: 0 61 46 / 97 29 + 6 17 54
Telefax: 0 61 46 / 94 41
Internet: www.autohaus-heger.de
E-Mail: AutohausHeger@t-online.de
Wir leben Autos.

Optik in der Weststadt
Wolfgang Metz
Augenoptikermeister
Königsberger Ring 2-8
65239 Hochheim
Telefon 0 61 46 - 99 45

Tetra Pak®

wünscht den Teilnehmern des 24-Stunden-Laufs viel Erfolg!

SCHÜTZT WAS GUT IST

Tetra Pak®

www.tetrapak.de

tetrapak.deutsch