

The poster features two white silhouettes on a red background. The top silhouette is a runner in mid-stride, moving towards the right. The bottom silhouette is a cyclist in a dynamic pose, also moving towards the right. The text is arranged around these figures.

**DREIZEHNTER  
24-STUNDEN-  
LAUF**  
IN  
HOCHHEIM AM  
17. UND 18.  
JUNI 2023

[www.24h-lauf.de](http://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

# Tetra Pak<sup>®</sup>

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



[www.tetrapak.de](http://www.tetrapak.de)



## Grußwort des *Landrates*

Liebe Lauffreunde und -freundinnen, liebe Sportbegeisterte!

Der 24-Stunden-Luft gehört zu Hochheim wie der Hochheimer Markt, das Weinfest und das Engagement bei der Inklusion. Läuferinnen und Läufer, aber auch die Organisatoren strengen sich im wahrsten Sinne des Wortes rund um die Uhr an, um Gutes für Menschen mit Beeinträchtigungen zu erreichen. Dieses große Miteinander verbindet die vielen Teams in einem Ziel: dieses Gute zu vollbringen und damit auch ein Signal für den gesellschaftlichen und menschlichen Zusammenhalt zu setzen.

Seit mehr als 30 Jahren unterstützt der 24-Stunden-Lauf das Antoniushaus und die Inklusion.

Für diese Ausdauer und diese Leistung, die dabei jedes Mal beeindruckt, gebührt den Organisatoren, den Teams, den Läuferinnen und Läufern und auch den Unterstützern etwa, aus der heimischen Wirtschaft, unser Dank.

Wir wünschen Ihnen auch in diesem Jahr viel Freude, tolle sportliche Leistungen, ein großes Gemeinschaftserlebnis und ein prima Lauf- und Festwetter.

Ihr

Michael Cyriax  
Landrat

Impressum:

**Verantwortlich für den Inhalt:** Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus e.V.

**Redaktion:** Helmut Hauf **Fotos:** Sabine Neumann, Privat

**Layout, Titelbild und Illustrationen:** Atelier Neumann, Ginsheim



## Grußwort *Bürgermeister*

liebe Unterstützer, Förderer und Freunde der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus,  
liebe Sportinteressierten,

am 17. und 18 Juni 2023 ist es endlich wieder soweit. Nach langem Warten lädt der Förderverein der Freunde und Förderer der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus e. V. in diesem Jahr wieder zum 24-Stunden-Lauf auf der Richard-Basting-Sportanlage ein.

Der 24-Stunden-Lauf bringt alle drei Jahre Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen aus Vereinen, Schulen, Unternehmen und zahlreichen Freizeitgruppen zusammen, um für einen gute Zweck zu laufen. Die Mitwirkenden werden die familiäre Laufatmosphäre schätzen und von der professionellen Vorbereitung des Organisationsteams begeistert sein. Es wird uns auch dieses Jahr wieder einmal unter Beweis gestellt, dass eine sportliche Initiative alle Bürgerinnen und Bürger anspricht, egal ob sich jemand sportlich betätigt oder an der Strecke als Gast zuschaut. Der 24-Stunden-Lauf ist ein besonderes Zeichen für das gesellschaftliche Zusammenwirken in unserer Stadt Hochheim am Main. Wir freuen uns mit den Läuferinnen und Läufern, aber auch mit den vielen begeisterten Zuschauerinnen und Zuschauer, auf dieses besondere Laufereignis. Dass nicht nur der sportliche Erfolg, sondern auch eine Einrichtung für Kinder und Jugendliche durch die erlaufenen Spenden unterstützt wird, zeigt wie groß das bürgerschaftliche Engagement in Hochheim am Main ist, was mich als Bürgermeister besonders erfreut.

Viele Ehrenamtliche tragen jedes Mal zum Gelingen dieses besonderen Laufereignis bei. Dem Organisationsteam sowie allen Helferinnen und Helfern spreche ich meine große Anerkennung für das geleistete Engagement aus. Auch bei den Förderern und Unterstützern des 13. 24-Stunden-Laufes bedanke ich mich herzlich.

Ich wünsche allen Beteiligten für den diesjährigen 24-Stunden-Lauf viel Spaß und Erfolg bei bestem Laufwetter! Allen Läuferinnen und Läufern eine gute Kondition und lange Ausdauer! Allen Gästen unterhaltsame und sportliche Stunden in Hochheim am Main!

*Dirk Westedt*  
Bürgermeister





## Grußwort *Josefs-Gesellschaft*

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

Nach vier Jahren Pause findet in diesem Jahr zum 13. Mal der 24-Stunden-Lauf in  
Hochheim statt, bei dem sich erneut 50 Teams mit 500 Läuferinnen und Läufern aktiv  
für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung der Schülerinnen und Schüler einsetzen.  
Die vergangenen vier Jahre haben unsere Welt auf den Kopf gestellt. Vier Jahre, die  
uns als Gesellschaft geprägt und vor besondere Herausforderungen gestellt haben.  
Umso bewegender ist es daher, dass Sie an der seit 1988 bestehenden Tradition fest-  
halten und mit Ihrem Einsatz die Edith-Stein-Schule so großartig unterstützen.  
Entscheidend für unseren Erfolg ist nicht nur das Ziel, sondern wer auf unserem Weg  
an unserer Seite ist – Kolleginnen und Kollegen, Freunde und Freundinnen sowie  
unsere Familie. Nur mit ihnen laufen wir zur Höchstleistung auf und können unsere  
Träume verwirklichen.

Wenn Sie heute an den Start gehen, kommen Freundinnen und Freunde und Familie  
zusammen mit tausenden Zuschauerinnen und Zuschauern am Wegesrand, um Sie  
anzufeuern, zu bejubeln, zu motivieren und zu unterstützen.

Auch wir aus der Ferne denken an Sie und jubeln heute allen Teilnehmerinnen und  
Teilnehmern, den freiwilligen Helferinnen und Helfern, den Organisatorinnen und  
Organisatoren und Beteiligten zu. Vielen Dank für Ihren Einsatz!

*Dr. Theodor-Michael Lucas*  
Sprecher der Geschäftsführung

*Stephan Prinz*

*Andreas Rieß*  
Geschäftsführung





Auf die Plätze, fertig, los!  
Jetzt neue Energie tanken mit B&B HOTELS – Dank unserer Vorteile für Dich!

01

### Bestpreis-Garantie

Einfach den besten Deal sichern!  
Mit unserem umfangreichen Buchungs-Tool auf unserer Website oder in der App kannst du dir sicher sein, immer das beste Angebot für dein Budget zu erhalten!

02

### Die Umwelt schonen

Wir sind die erste Hotelkette mit Nachhaltigkeitszertifikat! Durch verschiedene Initiativen wie unser Green Breakfast, die Nutzung von Ökostrom, einen reduzierten Plastikverbrauch uvm., setzen wir uns aktiv für ein nachhaltigeres Reisen für alle ein.

03

### Auf Premiumzimmer upgraden

Mit einem Upgrade auf eines unserer Premiumzimmer genießt du ein einzigartiges Design und eine besondere Zimmerausstattung, sodass du dich noch besser entspannen kannst.

04

### Einfach flexibel stornieren

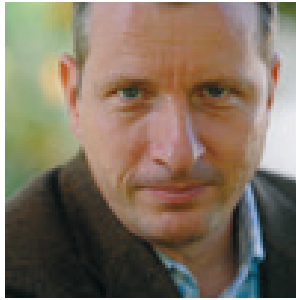
Manchmal kommt es vor Reisebeginn zu unvorhergesehenen Ereignissen. B&B HOTELS hält dir in solchen Fällen natürlich auch den Rücken frei, damit du dich voll auf Wichtigeres konzentrieren kannst: Bei Buchung der Flexrate kannst du bis 19 Uhr am Anreisetag stornieren.



Mehr erfahren? Besuche [bbhotels.com](https://www.bbhotels.com)







## Grußwort

# *Geschäftsführung Antoniushaus*

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

endlich wieder Bewegung. Nach der langen Corona-Zwangspause erst recht! Wir freuen uns, dass der 24-Stunden-Lauf wieder in die Gänge kommt. Im wahrsten Sinne des Wortes. Zum 13. Mal dieser Kraftakt! Große Anerkennung dafür gilt dem Förderverein und dem unermüdlichen Engagement der zahlreichen ehrenamtlichen Organisatoren. Sie alle haben dasselbe Ziel wie die zahlreichen Läufer:innen, die sich erneut in großer Zahl angemeldet haben: Auch sie hoffen auf möglichst viele Runden – je mehr Spenden zusammenkommen, desto mehr Projekte in der Edith-Stein-Schule können sie unterstützen. 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 zentraler Beitrag ist dabei der 24-Stunden-Lauf – ein organisatorischer Kraftakt, der über ein Jahr vor dem Lauf-Tag beginnt.

Wer 24 Stunden laufen will, braucht ein starkes Team an seiner Seite. Nur gemeinsam lässt sich das durchhalten. Auch in diesem Jahr schließen sich rund 60 Teams zusammen, um gemeinsam für die gute Sache zu schwitzen und zu kämpfen. Und die meisten Runden zählen. Da geht es um den persönlichen Sieg. Um das Gemeinschaftsgefühl. Und um die Spenden, die pro Runde erlaufen werden.

Herzlich danken wir allen Beteiligten - Förderverein, Organisatoren, Läufer, Helfer, ... - für ihr außerordentliches Engagement für die Edith-Stein-Schule im Antoniushaus. Wir wünschen erfolgreiche Tage beim 24-Stunden-Lauf.

Ihre

*Dr. Dr. Caspar Söling*

Sprecher der  
Geschäftsführe  
Antoniushaus gGmbH

*Andreas Sipf*

Kaufmännischer  
Geschäftsführung

*Jolante Greger*

Pädagogische GeschäftsführerinH



# FREUNDLICH AUTOMOBILE

☎ 0163  
8997680



☎ 0176  
80166717

Sie möchten Ihr Fahrzeug verkaufen?  
Bei uns sind Sie richtig!

**Seriöser Ankauf**  
Ihres  
~Gebrauchtwagens  
~Wohnmobils  
~Anhänger  
~Youngtimers  
~Oldtimers  
~Motorrads

Inh. Peter und Dominik Freundlich



## Buchhandlung Eulenspiegel

[www.eulenspiegelbuch.de](http://www.eulenspiegelbuch.de)  
Weiherstraße 16 • Hochheim  
Telefon 06146-4615

### BOXENSTOP 2000

Kfz-Meisterbetrieb

REIFEN WARTUNG PFLEGE WASCHHALLE XL

Hajo-Rüter-Straße 3 • 65239 Hochheim • T 0 61 46 - 40 16 91 • [boxenstop2000.de](http://boxenstop2000.de)

TÜV und AU tägl. im Hause

Inspektion

Auto-Tuning

Reparaturarbeiten

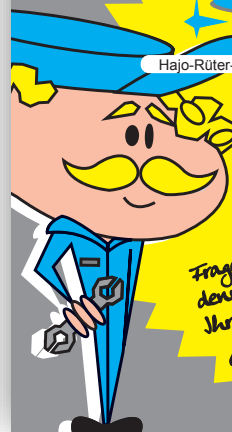
Unfall-Instandsetzung

Autoglas-Reparatur

Reifen und Felgen

Innen- & Außenpflege

Lackieren



*Fragen Sie uns,  
denn bei uns ist  
Ihr Wunsch noch  
Chefsache!*

**Viel Glück, Spaß & Erfolg beim  
24-Stunden-Lauf wünscht Ihnen**

# ORATHO



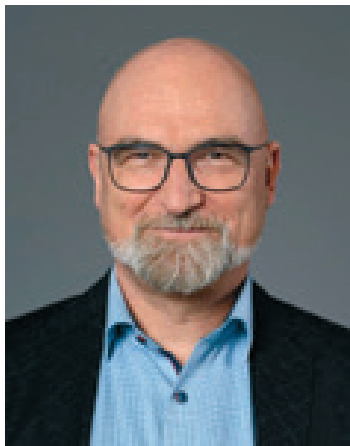
*Dabei sein  
ist Alles!*

Präzisionsanfertigungen im Bereich Technische Orthopädie & Rehasond

ORATHO GmbH • Berlinerstraße 312 • 63067 Offenbach • [www.oratho.de](http://www.oratho.de)  
info@oratho.de • Tel. 069 - 80 10 83 - 83 • Fax 069 - 80 10 83 - 99

Ihr Qualitätshändler für Elektromobile!





## Grußwort *Förderverein*

Am 17./18. Juni ist es wieder soweit – endlich, der 13. 24-Stunden-Lauf wird ohne Einschränkungen stattfinden können. Lange mussten wir alle darauf warten, umso größer ist jetzt die Vorfreude. Durch die pandemiebedingte Unterbrechung wurden die Vorbereitungen für das Orgateam ähnlich aufwendig wie für den allerersten Lauf vor 35 Jahren. Hinzu kam der schreckliche Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine und als Folge die steigenden Energiekosten und die allgemeine Inflation. Die fixen Kosten sind zwischenzeitlich dramatisch gestiegen, so hat sich z.B. die Leihgebühr für die benötigten Zelte nahezu verdoppelt. Folglich musste jeder Euro umgedreht werden, um die Finanzierung des 24-Stunden-Laufes nicht aus dem Ruder laufen zu lassen.

Alles musste von Grund auf neu gedacht werden, um die von uns allen geliebte Traditionsveranstaltung trotz aller Umstände stattfinden lassen zu können. Auch, wenn die große Bühne mit Livemusik dem Rotstift zum Opfer gefallen ist, so ist es gelungen, einen in Hochheim bekannten DJ zu engagieren, der am Abend einheizen wird.

Auf vieles wollten wir aber nicht verzichten, weil es zum besonderen Flair der Veranstaltung zählt, wie z.B. die Sportlerverpflegung rund um die Uhr oder Radio Hochheim. Dank zahlreicher in Hochheim ansässiger Sponsoren konnten wir die Veranstaltung auf solide finanzielle Füße stellen. Alle Teams eint die große Vorfreude auf das „Ereignis“, so unterschiedlich die Motivationen der Mannschaften auch sein mögen. Sportlich Orientierte, „Event“-Orientierte oder jene mit festem Blick auf den Kreativpreis, alle stehen hinter unserem Motto, „Laufen für mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit“. Es werden Mannschaften am Start sein mit Läufern der ersten Stunde - Pioniere des ersten Laufs 1988. Sie treten gegen traditionelle Mannschaften an, in denen das Staffelholz auf die nächste Generation übergeben wurde. Auch präsentieren sich Mannschaften lokaler Hochheimer Unternehmen, die den Lauf als Teambuilding nutzen, sowie Lauftreffs, die die sportliche Herausforderung suchen. Am Start sind auch wieder fünf Jugendmannschaften, welche in der Nacht pausieren und am Tag alles geben und eine unvergessliche Erfahrung für ihr Leben sammeln.

Alle Mannschaften laufen als Teil des Ereignisses „für die gute Sache“ und um ein großartiges Spendenergebnis zu erzielen.

Wir wünschen uns allen für den 13. 24-Stunden-Lauf einen guten Verlauf, tolle Begegnungen und freuen uns auf zahlreiche Zuschauer, Förderer und Unterstützer.

Für den Vorstand des Fördervereins der Edith-Stein-Schule

*Dr. Martin Ullner*

Vorsitzender des Fördervereins  
der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus





## „Café Edith & Anton“ „... und 50 Cent zurück!“

„Vielen Dank! Es war wie immer sehr schön bei Euch. Und der Käsekuchen – ein Traum“, lobt die Kundin Frau Fischer. „Das Kompliment gebe ich gerne weiter“, lächelt Sissi und hakt den Bestellzettel der Kundin ab. Das Kompliment zum traumhaften Käsekuchen wird sie an die Klasse weitergeben, die den Cafébetrieb im Fach „Ernährung“ mit süßen Leckereien unterstützt. Sie wird sich freuen. Isak ist zuständig für die Kasse und damit das Berechnen der zu zahlenden Summen und das Herausgeben von Wechselgeld im Café „Edith & Anton“ der Edith-Stein-Schule. Es findet einmal in der Woche immer donnerstags von 14:30 bis 17:00 Uhr statt. Geführt wird es von einer Klasse der Unterstufe in BÜLA, die Berufsfachschule zum Übergang in Leben und Arbeit und den Kolleg:innen, die in dieser Schulform das Fach „Praxisprojekt“ unterrichten. Es öffnet seine Türen für die Mitarbeitenden des Antoniushauses, aber auch Gäste aus Hochheim und Umgebung sind herzlich willkommen. Neben dem Kassieren fallen alle Aufgaben an, die in einem Cafébetrieb üblich sind: vom Waffeln backen, der Kuchenausgabe, dem Bedienen der Kaffeemaschine bis hin zum Bügeln der auffälligen pinkfarbenen Schürzen. Servieren macht der Schülerin Lena besonderen Spaß. Hier kann sie ihre Stärken in die Waagschale werfen und festigen.

Ob sie nach der Edith-Stein-Schule im Service arbeiten möchte, weiß sie aber noch nicht. Dies herauszufinden, gehört zum Konzept des Cafés: Vorbereitung auf Erwerbstätigkeit und im Vorfeld intensive Arbeit in Berufsorientierung (z.B. Berufsfelder kennenlernen), um die richtige Entscheidung treffen zu können. Hierzu lernen die Schüler:innen ihre Fähigkeiten und Stärken kennen und trainieren sie im geschützten Rahmen. Zum Glück bringen die Kund:innen im Café „Edith & Anton“ die nötige Geduld mit und sind auch nicht ärgerlich, wenn mal eine Bestellung etwas länger dauert.

Dafür sind die Preise sehr gästefreundlich und man kann noch etwas für sein gutes Gewissen tun: Das Trinkgeld wird gespendet. Von den letzten Überschüssen hat eine ukrainische Familie profitiert, die die Café-Schüler:innen über ihre Lehrkraft Kirsten Kaib kennen. Manchmal wird das Geld auch verwendet, um Arbeitsgeräte, z.B. einen Mixer oder ein Waffeleisen, für den eigenen Bedarf anzuschaffen. Wenn die Schüler:innen nicht schon sehr motiviert wären, würde dies sie sicherlich zusätzlich anspornen. Diesen Schwung nehmen auch die Gäste wahr und genießen die Zeit im Café – im Sommer auch gerne in der Sonne auf der Seeterrasse.

*Martina Lidl und Tanja Ahting*



Bedachungen · Gerüstbau



65239 Hochheim am Main  
Tel. 0 61 46/53 68 · Fax 0 61 46/93 04

# 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**



Ingenieurteam für technische Gebäudeausstattung

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

## Bauer + Becker GmbH

Sanitär- und Heiztechnik



e-mail: [Bauer-Hochheim@t-online.de](mailto:Bauer-Hochheim@t-online.de)  
Internet: [www.Bauer-Hochheim.de](http://www.Bauer-Hochheim.de)

Alleestraße 22a  
65239 Hochheim  
Tel.: 06146-9605  
Fax: 06146-835236  
Mobil: 0177-6146000

## MALERBETRIEB MAIENSCHEN



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:

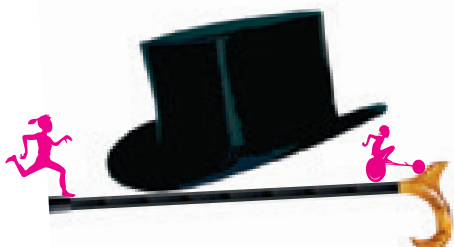
- Tore
- Garagentore
- Gitter
- Treppen
- Edelstahlverarbeitung
- Überdachungen
- Torantriebe
- Zäune
- Geländer
- Insektenschutzgitter

Für Heimwerker: Materialverkauf + Verzinkungsannahme



## Chapeaux

den Läuferinnen und Läufern  
des 13.24h-Laufs!



[www.gestaltung-neumann.de](http://www.gestaltung-neumann.de)



Wissen, was in Hochheim läuft.

Wir sind VRM

Kostenloses  
Probeabo  
Tel. 06146 2331

Hochheimer Zeitung  
Weiherstraße 3, 65239 Hochheim

Hochheimer Zeitung



# 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 12. 24-Stunden-Lauf 2019 !!!

### Rundenergebnisse

01 Die blauen Flitzer	685	1.703,50 €
02 Wir die 112er.	775	1.638,75 €
03 Daubhaus Gadefetzer	816	1.910,30 €
04 Die Irrläufer	654	625,80 €
05 Die Hasen	778	2.560,40 €
06 Malteser - laufend im Einsatz!	613	690,85 €
07 Die Naspknacker	684	973,60 €
08 Juli's Eleven	763	4.996,64 €
09 LC Olympia	781	367,40 €
10 FraGround Coffeemaniacs	587	1.170,00 €
11 Begnadete Waden	833	1.496,55 €
12 Hot Wheels	716	6.450,92 €
13 Speedies	672	1.394,40 €
14 Die Langläufer	767	391,70 €
15 Teutonenschnaufer	776	509,20 €
16 Hochheimer Bube	916	3.989,40 €
17 Team Rossi rennt zum Glück	818	1.425,80 €
18 KoFaHo Kolping Familie HH	721	2.641,70 €
19 DJK Flörsheim Ghostbusters	699	1.934,65 €
20 Die Schmetterlinge	833	2.979,00 €
21 Spezialitäten aus dem Backofen	811	1.333,34 €
22 Die paddelnden Federballer	789	1.188,40 €
23 Die Massemer	726	2.074,40 €
24 The Running Gag	720	1.833,00 €
25 Johannes die Läufer	666	81,60 €
26 Rotierende Rotarier	705	5.288,75 €
27 Die Laufenden Kosten	880	2.281,21 €
28 The Running Flames	670	3.310,38 €
29 Jump & Runs	749	1.982,05 €
30 Sprintende Schnecken	848	1.133,00 €
31 Bierwutz-Team	724	736,20 €
32 Dunking Bademeister	812	4.212,60 €
33 Technogroup - laufend im Einsatz	661	906,25 €
34 Unkraut vergeht nicht	758	769,80 €
35 42 Panisch Galaktische	705	1.046,45 €
36 Pauliner	755	3.813,25 €
37 Carius und Baktus	756	1.204,40 €
38 Boni-Team	868	4.800,76 €
39 Die Mainraketen	709	2.712,70 €
40 Die Querläufer	717	1.203,35 €
41 Lauf GmbHAAR by silvana frey	826	2.743,46 €
42 Clique 63 meets 2 hearts	806	1.706,20 €
43 Ei laaf doch HH-Visbeck-Connection	745	6.706,90 €
44 KostheimerMainAdel TV Kostheim	781	5.889,50 €
45 Friends of last Minute	840	1.148,00 €
46 Die Anti-Lopen	677	1.807,00 €
47 Bodenheimer Albans-Schnecken	-----	
48 Verschreibungspflichtige Frauen	650	7.380,02 €
49 Die HOTrunner	750	5.070,00 €
50 Die atemlosen Dampfer	621	1.165,75 €
51 Die Landschleicher	576	1.078,40 €
52 Lückenläufer Rhein-Main	670	762,00 €
53 Die Bembel-Flitzer	652	2.192,20 €
You 1 Farbbomber	477	250,75 €
You 2 Treibholz Goes Highspeed	560	1.776,00 €
You 3 TG Hochheim Hawks	485	596,70 €
You 4 HvB Rennschnecken	441	390,00 €

**Summe** 125.323,43 €  
**Summe Spenden „Guter Zweck“:** 2.898,10 €

Das Spendenergebnis unseres  
 12. 24-Stunden-Laufs von **125.323,43 €**  
 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. Ein Bus mit Vereinslogo sorgt dabei für 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 darüber hinaus 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 Equipment wie z. B. interaktive Tafeln und Tablet-PC. Fahrzeuge kommen in die Jahre, der Bus 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 13. 24-Stunden-Lauf können wir dies in Angriff nehmen und den Schülern und Schülerinnen wie schon seit 35 Jahren mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit ermöglichen.

## 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*

### *TRIANTA & FILLIDIS*



Verkauf Beratung Service



Netzwerkbau BGVA3-Prüfung

Gartenstraße 18 / 57614 Woldert

**Info@1a-netzwerkservice.de**



### Mit Sicherheit auf Tour.

Die ERGO Kfz-Versicherung für Motorräder ist bei Ihrer nächsten Tour sofort startklar. Weil starke Leistungen bei uns zur Serienausstattung gehören. Darüber hinaus können Sie Ihren persönlichen Bedarf mit individuellen Bausteinen absichern.



Geschäftsstelle  
**Frank Frosch**

An der Römervilla 1  
55278 Undenheim  
Tel. 06737 80 89 88 0  
frank.frosch@ergo.de

**ERGO**



*Impressionen  
24-Stunden-Lauf 2019*









# 24-STUNDEN-LAUF 2023 – DIGITAL

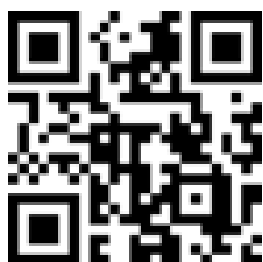
## WIE FUNKTIONIERT DAS ?

Wie immer?! Nur ohne Papier. Das Laufen bleibt gleich: Jedes Team besteht aus zehn Läufer:innen. Beim Team-Staffellauf befindet sich jeweils ein Mitglied auf der Bahn. Die Wahl des Zeitpunktes der Wechsels ist jedem Team selbst überlassen, mit der Maßgabe, dass der Wechsel innerhalb der Wechselzone erfolgt und der Staffelstab übergeben wird. Im Stab befindet sich ein Chip, mit dem die Runden elektronisch erfasst werden. Die Ergebnisse werden an die Spendenabteilung gesendet, die die gelaufenen Runden mit den Spenden verrechnet.

Sieger ist das Team, das in den 24 Stunden die meisten Runden zurücklegt und/oder die meisten Spenden einsammelt.

Vor der Veranstaltung kann

- auf eine oder mehrere Teams pro Runde ein bestimmter Betrag gesetzt werden
- eine einmalige Teamspende gegeben werden
- für den guten Zweck gespendet werden



### Der Weg zur Spende:

**1. Schritt: QR-Code laden oder <https://spenden.24h-lauf.de> direkt in den Browser eingeben**

**2. Schritt: Wählen Sie durch Anklicken, welche Art von Spende Sie machen wollen.**

The screenshot shows a donation interface with the following elements:

- A header question: "Wählen Sie durch Anklicken zunächst, welche Art von Spende Sie machen wollen." (Choose by clicking first, which type of donation you want to make.)
- Four main donation options:
  - Rundenspende für eine Mannschaft** (Team round donation): "Mit einer Rundenspende die Läufer:innen richtig anspornen? Dann geht es hier weiter!"
  - Einzelspende für eine Mannschaft** (Individual donation for a team): "Sie wollen eine Mannschaft mit einem festen Betrag unterstützen? Dann geht es hier weiter!"
  - Spende „Guter Zweck“** (Donation for a good cause)
  - Einzelspende** (Individual donation): "Zur Unterstützung eines Mannschaff" (To support a team). Includes a dropdown menu for "Bitte auswählen" (Please select) and a "Betrag" (Amount) field with "800 €" entered.
- Kontaktdaten** (Contact data): "Ich möchte eine Spendenquittung" (I want a receipt). Includes a field for "Kontaktdaten erfordern" (Contact data required).
- Radio Hochheim** (Radio Hochheim): "Für den Support eurer Mannschaft" (For the support of your team).

*Beispiel: Ich habe eine Einzelspende gewählt, suche mir die Mannschaft aus, die ich unterstützen möchte und gebe den Betrag ein. Wenn ich eine Spendenquittung wünsche oder nicht direkt bar spende, muss ich meine Kontaktdaten angeben. Ganz wichtig: die E-Mail-Adresse.*

### **Zuletzt besteht die Option, eine Nachricht für Radio Hochheim anzugeben.**

Eigentlich ist alles wie immer – nur ohne Papier. Bei Abgabe einer Rundenspende erhalten Sie nach Abschluss des Laufs eine Rechnung, d. h. hier müssen auf jeden Fall die Kontaktdaten angegeben sein.

Während des Laufs können Motivationsspenden bei uns im Spendenzelt gegeben werden. Man unterstützt eine Mannschaft – alle Mannschaften – den guten Zweck – einen einzelnen Läufer:in (kennt man, scheint müde und Aufmunterung zu brauchen...) Die Motivations-spenden werden durch Radio Hochheim bekannt gegeben.

Es ist auch möglich, sich selbst oder andere gegen einen Einsatz auf die Bahn zu bringen; für solche sportlichen Einsätze ist die äußere Bahn vorgesehen.

Der Reinerlös fließt dem Förderverein zur Durchführung seiner Arbeit zu. So werden beispielsweise die Arbeitsgemeinschaften und Studienfahrten der Edith-Schule unterstützt. Desweiteren finanzieren wir Hilfsmittel für unsere Schülerinnen und Schüler, um die individuelle Entwicklung und die gesellschaftliche Teilhabe zu fördern.





# Förderverein der Edith-Stein-Schule im Antoniushaus



- Berufliche Schule mit dem  
Förderschwerpunkt körperliche  
und motorische Entwicklung -

Internet: [www.24h-Lauf.de](http://www.24h-Lauf.de)  
[www.facebook.com/24StundenLaufHochheim](http://www.facebook.com/24StundenLaufHochheim)  
E-Mail: [24-stunden-lauf@gmx.de](mailto: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



*Hauf & Scholz*  
*barrierefrei mobil*

**ALLEN TEINEHMERINNEN UND TEILNEHMERN  
WÜNSCHEN WIR VIEL SPASS UND SPEED!**

**H. Helmut Hauf** Weinbergstraße 7, 65462 Ginsheim  
Tel./Fax 06144-33332, Handy: 0170-3400462, [helmut.hauf@haufundscholz.de](mailto:helmut.hauf@haufundscholz.de)

**Franz Scholz** Kastanienweg 26, 55270 Ober-Olm  
Handy: 0170-3400465, [franz.scholz@haufundscholz.de](mailto:franz.scholz@haufundscholz.de)

*Fahrdienst für Menschen mit Beeinträchtigung • [www.haufundscholz.de](http://www.haufundscholz.de)*

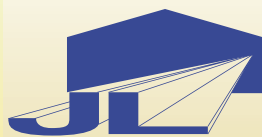


Fahrzeugumrüstungen für  
mobilitätseingeschränkte Personen

**handicap mobil GmbH**  
Am Schäferbrunnen 11  
55268 Nieder-Olm

Tel.: 0 61 36-9 22 64 88  
Fax: 0 61 36-9 22 64 89

mail: info@handicapmobil.de  
www.handicapmobil.de



**BAUUNTERNEHMUNG**

**Josef Leichner** GM  
BH

SEIT 1970

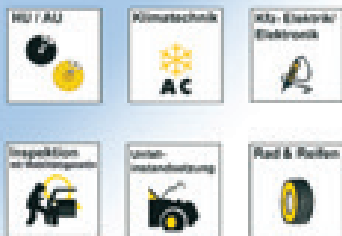
- ALTBAU-SANIERUNG • UM- UND NEUBAU
- STAHL- UND BETONARBEITEN • PFLASTERARBEITEN
- KANALARBEITEN

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

Meisterhaft **autoPRO**  
DIE WERKSTÄTTE  
**Kfz-Betrieb Trautmann**

Autoglas & Glasreparatur  
+ Kamerakalibrierung  
**AG** Autoglaszentrum

**RENAULT Spezialist + Reparatur für alle Fabrikate**



**WIR SIND UMGEZOGEN:** Friedrich-König-Str. 31 | Mainz  
Telefon: 06131-4926700 | www.auto-trautmann.com

*Peter Katzmann*

**FLIESENFACHGESCHÄFT**



- Exklusive Gestaltung
- Fliesen- und Natursteinverlegung
- Bäder komplett aus einer Hand
- Beratung und Verkauf

Köhstraße 7  
65205 Wiesbaden  
Telefon 06 11 - 7131 16  
Telefax 06 11 - 7131 16  
Mobil 0172 - 72 02 655





## Das Orga-Team stellt sich vor:



*Dr. Martin Ullner*

Vorsitzender Förderverein



*William F. Geier*

zweiter Vorsitzender Förderverein



*Dieter Lohmann*

Schulleiter, Edith Stein-Schule



*Günter Jung, Kirsten Kaib*

Sportliche Leitung



*Christina Müller und  
Anja Freiensehner*

Kinderbetreuung



*Helmut Hauf, Sascha Petscher, Dieter Lohmann*

Die Zeitung zum 24-Stunden-Lauf,  
Öffentlichkeitsarbeit, Gesamtorganisation



*Claus Brucher und Dagmar Stolte*

Spendenabwicklung



*Renate Hofmann, Veronika Schlepper,  
Wolfgang Eckes, Lars Grosshennrich*

Sportlerverpflegung



*Martina Lidl, Ulrike Erlenbach, Margret Kern-Schriewer*

Helferverpflegung



*Monika Unvericht, Susanne Risto*

Schirts, Werbeträger



*Conny Jung und Larissa Willerhausen*

Trainer der Schülermannschaft „Hot Wheels“



*Karin Winterholler, Melanie Förster, Julia Frielingsdorf,  
Gertrud Fuhrmann, Lukas Winterhaller, Tanja Ahting,*

Gastroteam



# Programm & Lageplan

## Samstag, 17. Juni 2023

von 8.00 bis 10.00 Uhr

**Ausgabe der Startnummern**

10.00 Uhr

**Öffnung des Spendenzeltes,  
und des Presse- und  
Informationsbüros**

Wir für Sie – Wir über uns

ab 10.00 Uhr

**Verkauf unserer 24-Std.-Lauf-T-Shirts  
und Trinkflaschen**

Wir sind bereit!

ab 10.00 Uhr

**Kaffee- und Kuchenbuffet**

10.45 Uhr

**Einzug der Teams ins Stadion**

Aufstellung aller Läufer:innen  
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  
für Kinder auf dem Sportplatz "kleiner Hügel"

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

20.00 Uhr

**Musik mit DJ Tom Eberhard**

24.00 Uhr

**Das Spendenzelt macht Pause**

## Sonntag, 18. Juni 2023

00.00 Uhr

**Beginn der langen Nacht**

Läufer:innen und alle netten Nachtschwärmer:innen

halten durch! Für Verpflegung ist gesorgt.

03.00 Uhr

Jetzt wird's richtig hart, und immer  
noch 9 Stunden. Die Läufer:innen 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**

10.00 Uhr

**Öffnung der Imbiss- und  
Getränkestände**

Noch 2 Stunden ...

Ihr Applaus vertreibt den Muskelkater

**Öffnung des Presse- und  
Informationsbüros**

Wir für Sie – Wir über uns

von 11.00 bis 14.00 Uhr

**Kinderprogramm**

11.00 Uhr Der Countdown läuft ...

12.00 Uhr

**Geschafft! Abpiff!**

24 Stunden sind vorüber ...  
aber noch ist nicht Schluss.

ca. 13.30 Uhr **Siegerehrung**

Alle Teams werden gefeiert  
Pokale – Gewinne – Ehrungen

16.00 Uhr

Schließzeit der Stände





# LAGEPLAN



DRK



Sportlerstadt

Wechselzone

RICHARD-BASTING-SPORTANLAGE

Start

Ziel

Radio  
Hochheim

Rundenzählung

Tränke

Ergebnis-  
dienst  
T-Shirt-  
Verkauf

Spenden-  
büro/  
Sportliche  
Leitung

Helferverpflegung  
Fundbüro

Band/  
Bühne

Speisen und  
Getränke

Presse

WC

WC

Eingang zum  
Sportgelände  
und zur Laufbahn

Massenheimer Landstraße

Hallenbad

Dusch- und  
Erholungs-  
möglichkeiten  
für Sportler

Fahrrad-  
parkplatz



## KKMH

### Klub kochender Männer in Hochheim



Von Anfang an dabei sind die Köche des Klubs kochender Männer und verwöhnen nun bereits zum dreizehnten Mal die Besucher mit besonderen und kreativen Gerichten. Diese Jahr feiert der KKMH sein 50-jähriges Jubiläum. Es wird auch nach einem halben Jahrhundert mit viel Engagement und Freude gekocht. Dabei wird das Speisenangebot immer wieder variiert. Zum diesjährigen Lauf stehen Pulled Pork sowie Spargelrisotto auf dem Speiseplan.

Die derzeit aktiven Mitglieder des Klubs: *Jürgen Budde, Frank Dinkelacker, Peter Dziejok, David Howard, Günter Hück, Michael Hück, Gunter Künstler, Jan Thiersch, Wolfgang Thiersch, Martin Ullner, Roger Ullrich, Jürgen Scholz*



## 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 Vorsitzende, Volksbildungswerk Hochheim e.V.*



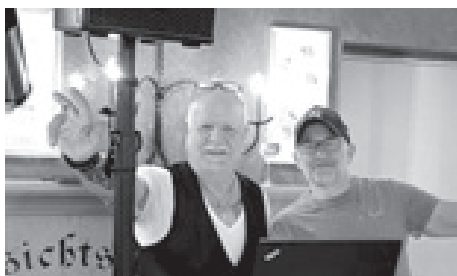
## Massagen



ich bin die Ariane Helfrich und bin ausgebildet in Ganzheitlicher Massage und Medizinische Fachkraft mit 18 Jahren Klinikerfahrung (lange Zeit Notaufnahme usw.) Gerne würde ich euch etwas Gutes tun und biete euch Massagen an! Massage muss nicht immer klassisch auf einer Massageliege stattfinden. Falls Allergien bei euch bestehen gebt bitte vorher Bescheid und wenn Ihr ein bestimmtes Öl zur Massage bevorzugt, bringt dies einfach mit! Ich kann euch auch gegen einen kleinen Obolus mit Kinesiotape versorgen. Ich freue mich auf euch! Euere Ariane Helfrich



## DJ Tom & Martin



Der musikalische Rahmen wird von den Musikbegeisterten gestaltet: „Wir sind DJ Tom & Martin. Als Hochheimer haben wir einen engen Bezug zum 24-Stunden-Lauf und waren bei fast allen Läufen dabei – meist als Besucher oder Teambetreuer. Beim letzten Lauf war DJ Martin schon Teil von Radio Hochheim. Jetzt sind wir als Team am Start. Wir legen zu vielen Partys, Firmenevents und Hochzeiten auf. Wenn unser Publikum Spaß hat, tanzt und feiert, sind auch wir happy. Musik liegt uns im Blut.“



## *Agility Freunde-Rhein-Main e.V. Flörsheim bewachen Sportgelände*

Die Agility Freunde Rhein Main sind ein Hundesportverein der 1994 gegründet wurde. Auf unserem Vereinsgelände in Flörsheim/Keramag betreiben wir hauptsächlich die Sportart Agility. Hierbei handelt es sich um ein erzieherisches sportliches Spiel. Es hat viel Ähnlichkeit mit einem Reit- und Springturnier im Pferdesport. Sie besteht darin, den Hund die verschiedensten Hindernisse in ständig wechselnder Reihenfolge überwinden zu lassen, um so seine Führigkeit und seine Geschicklichkeit aber auch Schnelligkeit zu erproben. Hier ist das oberste Gebot die Disziplin und die Harmonie beider - Hundeführer und Hund. Unter anderem bieten wir auch Hoopers an (hat Ähnlichkeit mit Agility) wobei hier die Hunde nicht springen und auch nicht über Hindernisse laufen müssen. Des Weiteren werden bei uns Welpen Kurse, Junghunde-Training und Unterordnungskurse bis zu Begleithundeprüfung angeboten sowie Obedience (eine Perfektionierung der Unterordnung). Wir haben eine Jugendgruppe welche einmal im Monat trainiert und wir engagieren uns auch im sozialen Bereich. Einmal im Jahr sind die Bewohner der Lebenshilfe e.V. von Flörsheim zu Gast in unserem Verein. Auch haben wir schon einige Male die Überwachung des Vereinsgeländes für den 24-h-Lauf in Hochheim übernommen.

Gerne können sie an unseren Trainingstagen, von Montag-Freitag ab 18:00 Uhr, vorbei kommen um sich zu informieren. Wir freuen uns immer über Besucher und Interessenten. Weitere Informationen bekommen sie auch auf unserer Home Page „[afrm.de](http://afrm.de)“



## *Hallo Kinder – wir freuen uns auf Euch!*



Kinderprogramm während des 24-Stunden-Laufs:

Am Samstag 17. Juni 2023 findet von 14 bis 18 Uhr das GROSSE SPIELEFEST statt, betreut durch Mitarbeiter:innen und Schüler:innen der Edith-Stein-Schule mit Hüpfburg und Spielstationen. Außerdem gibt es für die Kinder Mal- und Bastelaktionen sowie Kinderschminken.

Am Sonntag den 18. Juni ist der Kinderspielbereich von 10 bis 14 Uhr geöffnet.

Auch hier stehen wieder 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!!!



## *GO Hochheim GO*

### *Wer spricht? Radio Hochheim, wer sonst!*

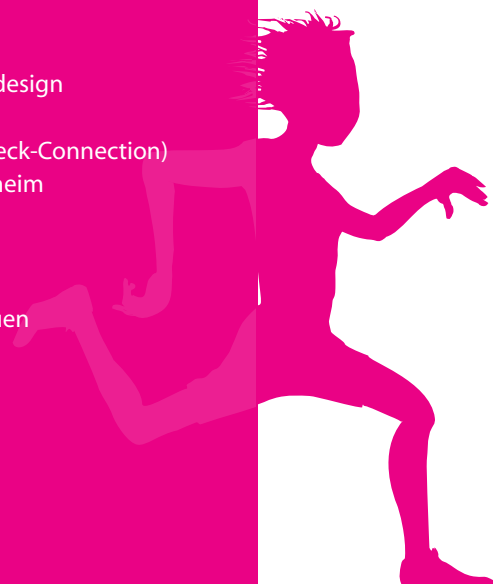


Das bewährte Radio-Hochheim-Team, Dr. Günther Hück, Marc Hinderlich und Frank Dinkelacker, ist auch in diesem Jahr hinter den Mikrofonen am Start. Neu an Bord DJ Martin Müller. Die unterhaltsame und kurzweilige Gestaltung des Programms lässt die 24 Stunden wie im Fluge vergehen. Gekonnt fangen sie die 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.

# Mannschaftsliste 2023

1. Die Blauen Flitzer
2. Die Hundertzwölfer
3. Daubhaus Gadefetzer
4. Die Irrläufer
5. Die Hasen
6. ITG - im Team gelaufen
7. NASPA – Die flotten Bienen
8. Juli's Eleven
9. LC Olympia - Run for life
10. Team FraGround Coffeemaniacs
11. Begnadete Waden
12. Hot Wheels
13. Speedies
14. Hochheimer Krieger
15. Teutonenschnauer
16. Hochhemer Bube
17. Team Rossi rennt zum Glück
18. KoFaHo Kolpingfamilie Hochheim
19. DJK Flörsheim Ghostbusters
20. Die Schmetterlinge
21. Spezialitäten aus dem Backofen
22. Die paddelnden Federballer
23. TUS Massenheim Die Massemer
24. The Running Gag
25. FSV – Gegen uns hätten wir auch gewonwn
26. Rotierende Rotarier
27. Die Laufenden Kosten
28. HSG Hochheim/Wicker Wein-Liebe.de
29. THOMAS MORE Kultur.Club – Der Zug hat keine Bremse!
30. Sprintende Schnecken
31. CrossFlitzer
32. Dunking Bademeister
33. St.Vincenzstift
34. Unkraut vergeht nicht
35. 42 pangalaktische Donnergurkler auf dem Weg ins(Lauf-) Koma
36. Die Pauliner
37. Karius und Baktus
38. Das Boni-Team
39. Die Mainraketen
40. -----
41. HAARwiii by silvana frey hairdesign
42. Clique 63
43. Ei-laaf-doch! (Hochheim-Visbeck-Connection)
44. Kosthemer Mainadel TV Kostheim
45. Friends of Last Minute
46. Die Anti-Lopen
47. Treibholz Goes Highspeed
48. Verschreibungspflichtige Frauen
49. -----
50. LückenLäufer Rhein-Main
51. Bembelflitzer
- Y1. HvB-Monkeys
- Y2. HvB-Roadrunners
- Y3. Die Rennmäuse
- Y4. TG Hochheim Hawks
- Y5. TG Junior-Runners



# *Wir bedanken uns bei den Teams für die eingereichten Fotos und Textbeiträge!*

## *01. Die blauen Flitzer*

Wir als Mannschaft sind seit 1988 als Teilnehmer des ersten Laufes wieder mit Freude dabei. Und noch ist ein Teil des „harten Kerns“ in unserem Team aktiv, der bereits am ersten Lauf teilgenommen hat. Alle zusammen wollen wir wieder unserer Startnummer 1 alle Ehre machen und dem Motto: Viele Runden laufen für mehr Beweglichkeit und Spenden, zu Gunsten des guten Zwecks dieser großartigen Veranstaltung. 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. Einschl. der Reserve laufen in unserer gemischten Mannschaft

die Damen:  
*Gudrun Jesinghausen, Christa Kehm, Sunny Wiedemann, Clara Häbe und Jana Mehringer*

mit den Herren:  
*Wolfgang Dobbertin, Jörg Eimer, Frank Leichner, Michael Kämmerer, Sebastian Hofmann, Dr. Klaus Riechmann und Bernd Wiedemann*

Unsere tolle Mannschaft wäre unvollständig, wenn sie nicht durch das bewährte, hochkarätig motivierte Betreuer-Team mit: *Karin Bender, Renate & Felix Eckert, Volker Jesinghausen, Doris Koch, Dr. Jörg Nicolay, Gabi & Edmund Weins, Ernst-Willi Hofmann, Dr. Frijo Kämmerer und Elke Wiedemann* 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 in Hochheim.

Dabei bieten wir uns 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. Die Hundertzwölfer*

Eigentlich muss man die Feuerwehr gar nicht beschreiben. Ich glaube, dass in fast jedem Kinderzimmer ein Feuerwehrbuch steht und ja, die Katze auf dem Baum gibt es wirklich. Jährlich rücken wir rund 200 mal aus (245 mal in 2022). Aber die Feuerwehr ist viel mehr als das: regelmäßige gemeinsame Übungstage und verschiedenste Aktivitäten kommen noch dazu. Wir sind Handwerker, Meister, Techniker, Ingenieure, Ärzte, Lehrer, Ausbilder, Kaufleute und IT Spezialisten. Wir sind ein bunter Haufen, diese Vielfalt ist unsere Stärke. Jeder bringt seine individuelle Stärke ein. Wir sind ein Team - im Einsatz, im Leben und beim Sport. Kommt doch einfach bei uns vorbei, wir sind 24 Stunden am Tag erreichbar. In diesem Jahr dabei sind: *Yasser Al Hasnawi, Dennis Bär, Tobias Bär, Yannick Buch, Pascal Bösz, Wolfgang Hofmann, Matthias Kaiser, Christoph Schindler, Christian Schlaipfer und Michael Sixt.*

## 03. Daubhaus Gadefetzer



Wir sind die Daubhaus Gadefetzer – die Startnummer 3 mit langer Tradition. Mit der 11. Teilnahme beim 24 Stunden Lauf feiern wir nun unser 30-jähriges Jubiläum. Der Staffelstab ist übergeben, der Generationswechsel ist vollzogen und jetzt sind wir eine bunte Mischung aus jungen und erfahrenen Läufern. Unser Betreuerkreis wächst und wächst und ist ein wichtiger Bestandteil unseres Teams. Im Teamzelt tanken wir Energie und Kraft! Runde um Runde für den guten Zweck, die großartige Atmosphäre und der Teamgeist sind für uns die Gründe, warum wir beim 24-Stunden-Lauf teilnehmen. Im Mittelpunkt stehen die sportliche Herausforderung und die Motivation, möglichst viele Spenden zu sammeln. Wir freuen uns auf alle Zuschauer, Helfer, Freunde, Familien, Teams und Unterstützer – ohne euch wäre dieses Mega-Event nicht möglich! Denn am Ende dieser langen „Durststrecke“ gibt es kein schöneres Gefühl, wenn wir alle gemeinsam mit einem kühlen Bier die letzte (Ehren-)Runde drehen.

## 04. Die Irrläufer



*Keiner reimt so schräg und schlecht,  
doch werden wir dem Ruf gerecht –  
wir sind dabei, wir stehn parat,  
verkehrt herum gehen wir zum Start.  
Ein echter IRRLÄUFER scheut keinen Dreck,  
dreht Runden für den guten Zweck.  
Er trotzt dem Wetter – Regen Sonne,  
dabei sein ist die reinste Wonne!*

Wie jedes Mal sind wir eine buntgemischter Haufen aktueller und ehemaliger Mitarbeiter des Antoniushauses, sowie unserem hochmotiviertem Anhang.

Wir sind die IRRLÄUFEER:

*Jenni Martinez, Andreas Sipf, Sabine Eberhardt, Andreas Hettich, Nicole Schwarz de Campos, Michael Hecht, Ingrid Becker, Andrea Codini, Frieda Breu, Sabine Burg, Patricia Simon, Jacqueline Spitzer-Weitershagen, Martin Gelhauser, Gabi Weilbacher, Heike Hammersen und Christiane Benna*

## 05. Die Hasen



Als Mannschaft der allerersten Stunde und dreimaliger Gesamtsieger der Veranstaltung nehmen DIE HASEN auch dieses Jahr sehr gerne wieder am 24-Stunden-Spektakel teil. Es ist uns wiederholt eine Ehre, den guten Zweck der Veranstaltung in unseren Laufschuhen zu unterstützen.

Viele von uns waren schon häufig dabei und kennen das Gefühl, am Sonntag zum „Final Countdown“ die letzten Runden zu drehen. Der sportliche Ehrgeiz rückt für uns mit fortschreitendem Alter ein wenig in den Hintergrund, trotzdem wollen wir den schnelleren Teams Feuer machen und so viel wie möglich für die gute Sache reinlaufen.

Wir finden es schön und wichtig, dass trotz der aktuell turbulenten Zeiten für uns alle ein weiterer 24-Stunden-



Lauf auf die Beine gestellt wurde. Dem Organisationssteam und allen anderen Helfern danken wir von ganzem Herzen dafür.

Wir freuen uns auf das sportliche faire Messen mit den vielen anderen Mannschaften und auf die hoffentlich zahlreichen Zuschauer, die uns beim Rundendreihen lautstark unterstützen.

In 2023 treten wir mit folgenden Läuferinnen und Läufern an: *Melanie Schulze, Alexandra Köhler, Antje Köhler, Anja Quincke, Ralf Rosenberger, Michael Becker, Lothar Keppler, Markus Müller, Bernd Dethier und Markus Rothenbacher*

## 06. ITG – Im Team Gelaufen



Wir sind hochmotiviert, erneut wird aus dem „Ingenieurteam für Technische Gebäudeausstattung“ wieder die Mannschaft „Im Team Gelaufen“. Nachdem wir 2019 kurzfristig absagen mussten, sind wir - Elektro-Ingenieure, Elektro-Techniker, Elektro-Meister und technische Systemplaner - für den dritten Start hoffentlich ausreichend vorbereitet und freuen uns, einen Beitrag zum dem großartigen Laufevent leisten zu können.

Im Team laufen mit:

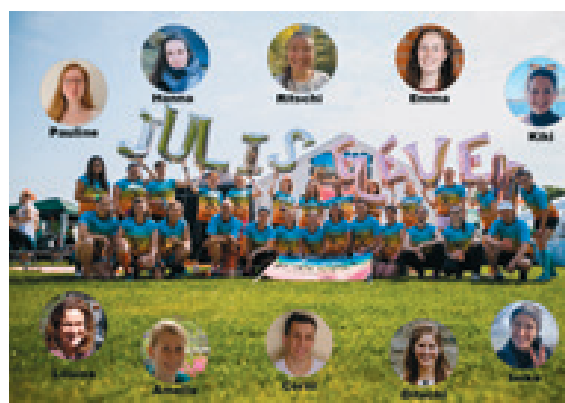
*Jens Weirauch, André Schmengler, Marcel Beck, Michael Fotivec, Serkan Zorluoglu, Daniel Rodriguez Morante, Marian Weber, Michael Jakobi, Manuel Friedrich, Luis Weirauch.*

## 07. Naspä - Die flotten Bienen



Die Roten in Schwarz-Gelb: Don't worry, bee happy! Denn überraschend ist das nur auf den ersten Blick. Tatsächlich gibt es einige Gemeinsamkeiten. So wie die Biene eines der drei wichtigsten Nutztiere ist, gehört die Naspä als Mitglied der S-Finanzgruppe zu einer der drei großen Säulen der Kreditwirtschaft. So fleißig wie Bienen Honig sammeln, tragen die laufenden Naspä-Bienen Runde um Runde zusammen. Nur beim Tempo halten wir nicht ganz mit: Bienen können bis zu 32 km/h schnell fliegen. Macht aber nichts, wir haben einfach unser Motto angepasst. Das lautet jetzt „Time is Honey“.

## 08. Juli's Eleven



Wir sind das Team „Juli's Eleven“ und freuen uns, zum dritten Mal beim 24-Stunden-Lauf dabei sein zu dürfen. Mit kleinen Änderungen in der Startaufstellung ist unser Team vor vier Jahren schon sehr erfolgreich angetreten. Wir haben den 24h – Lauf als sportliches und emotionales Event kennen und lieben gelernt und sind deshalb schon sehr lange sehr heiß und absolut bereit, wieder für den

guten Zweck und die Gemeinschaft erneut alles zu geben!

Während der coronabedingten, etwas längeren Pause haben wir uns durch individuelle Trainingseinheiten fit gehalten. Um im nächsten Jahr im Juni auf unserem absoluten Leistungshoch zu sein, werden wir im April und Mai beim Maarau-Lauf in Kostheim und dem Gutenberg-Marathon teilnehmen.

Beim 24h-Lauf werden wir – wie gewohnt – in der Kategorie „Frauenmannschaft“ mit einem Mann und neun Frauen antreten.

Wir gehen wieder mit einem jungen Team im besten Alter zwischen 20 und 35 Jahren an den Start.

Unser Team heißt „Juli's Eleven“ und ist in Anlehnung an den bekannten Film und vor allem im Gedanken an unser aller Freund und Bruder Julian gewählt, der nach einem harten Kampf gegen den Krebs 2013 von uns gehen musste. 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, unseren Titel in der Frauen-Team-Wertung zu verteidigen und in der Mixed-Wertung auch weiter Plätze nach oben gut zu machen.

Unser Team:

*Ann-Kathrin Ditschler, Kisten Hammer, Amelie Mayer, Louisa Munck, Cornelius Munck, Imke Perau, Pauline Proske, Ann-Kathrin Rich, Emma Zeller, Hanna Zeller*

## 09. LC Olympia Wiesbaden – Run For Your Life



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 von den letzten Teilnahmen 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 aktueller und ehemaliger Kolleginnen und Kollegen von FraGround und Fraport samt Partner. Unsere Laufpremiere war der letzte 24 Stundenlauf 2019, bei dem wir uns kurzfristig und unvorbereitet als Nachrückteam ins Abenteuer gestürzt haben. Trotz des Kräfteverzehr am Ende des Laufs waren wir voller positiver Energie und so wagen wir wieder den Schritt, mit etwas mehr Vorbereitung wieder ins Rennen zu gehen. Im Team selbst gibt es die ein oder andere Änderung, daher sind wir noch nicht komplett und starten mit unserem 2019er Mannschaftsfoto in die Teamvorstellung.

Mit den Erfahrungswerten aus dem letzten 24-Stunden-Lauf blicken wir vom Team FraGround voller Tatendrang in die Zukunft und bereiten am Boden die Grundlage für Höhenflüge ;-)



Wer übrigens ein Kollege von uns werden will, wird unter [www.fraground.de](http://www.fraground.de) bestimmt fündig werden :)

## 11. *Begnadete Waden*



*Begnadete Waden muss man gut dehnen, aber nicht nur grob, sondern bis in die Sehnen. Der Schlüssel zum Sieg ist Flexibilität. Daher zeigen wir euch mal, wie's richtig geht. Schaut gut hin und prägt es euch ein: Das werden die schönsten Waden am Samstag sein. Wobei - das Einprägen wird wohl kein Problem. Ihr werdet uns ja eh nur von hinten sehen.*

Wir - die begnadeten Waden - sind eines der Teams des Antoniushauses Hochheim und freuen uns, mit der Mannschaft und Jürgen im Herzen auch dieses Jahr wieder dabei zu sein. Mit jungen frischen Waden bilden wir ein Team aus einem erfahrenen Kern und motivierten Läuferinnen und Läufern, die alle eine Leidenschaft teilen: das Laufen! Wir geben alles für den guten Zweck und freuen uns auf 24 Stunden Vollgas!

Am Start sind : *Julia Drobisch, Lisa Drobisch, Nadine Kubis, Tom Acker, Julian Becker, Tobias Berkahn, Heinrich Drobisch, Jonas Heidrich, Philipp Kapol, Thomas Sopot und der Ersatzläufer Davin Hergenahn.*

## 12. *Hot Wheels*



Von den ersten 24-Stunden-Läufen an ist es Ehrensache, dass eine Schülermannschaft des Antoniushauses dabei ist. Auch dieses Jahr stand es für Trainerin Conny Jung fest: wir sind auch dieses Mal wieder dabei.

Aber nicht immer läuft alles nach Wunsch. Für die Rollstuhlfahrer gibt es durch den Umbau der Cafeteria keine Möglichkeit mehr zu trainieren. Auch der Stundenplan steht vielen Läufern im Weg. Selbst die regelmäßige Teilnahme der Ausdauer-AG war bei einigen Schülern ein Problem.

Einige Monate vor dem Lauf sieht es nicht gut aus. Aber wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Ein kurzer Rundruf an die Ehemaligen, die schon beim letzten Lauf dabei waren. Könnt Ihr die die Mannschaft komplettieren? Klar möchten sie, und sie freuen sich schon. So können wir auch bei diesem Lauf für die Edith-Stein-Schule starten.

## 13. *Die Speedies sind wieder dabei!*



Das Kolpinghaus Mainz ist bis jetzt bei jedem 24-Stunden-Lauf in Hochheim mitgelaufen.

Wir fühlen uns der Tradition verpflichtet und laufen wie jedes Mal für mehr Beweglichkeit!

Wir sind ein sehr gemischtes Team. Es handelt sich um aktuelle und ehemalige Bewohner des Jugendwohnheims Kolpinghaus Mainz, aber auch Mitarbeiter sind dabei. Wir werden wie in den vergangenen Jahren alles geben und versuchen an unserer Spendenleistung zu arbeiten, das heißt die Suche nach Sponsoren hat schon begonnen. Aber auch die Laufleistung wollen wir steigern.

Es ist immer wieder ein ganz besonderes Erlebnis am 24-Stundenlauf in Hochheim teilzunehmen.

Wir freuen uns tierisch  
Die Speedies



Mo, Di, Do, Fr: 8:00 – 12:30 Uhr, 15:00 – 18:00 Uhr · Mi: 8:00 – 12:30 Uhr · Sa: 7:30 – 13:00 Uhr  
 Landmetzgerei Möck · Rheinstr. 16 · 65462 Ginsheim · Tel. 06144.2164 · landmetzgerei-moeck.de

## 14. Hochheimer Krieger



Wir sind das Team „Hochheimer Krieger“ und freuen uns sehr, das erste Mal bei einem 24h-Lauf teilnehmen zu können. Wir als Gruppe sind durch die Abteilung Fußball der Spielvereinigung Hochheim 07 verbunden und kennen uns durch geknüpfte Freundschaften größtenteils schon über Jahre hinweg.

Die Namensgebung unserer Gruppe entspringt der Idee und Philosophie unseres alten Trainerteams, welches uns damals durch eine 0-Punkte-Saison gecoacht hat, nachdem der Aktive Bereich des Hochheimer Fußballs kurz vor dem Zerfall stand und fast alle Spieler zu diesem Zeitpunkt den Verein verlassen haben.

Die beiden Trainer haben uns damals nahegelegt, dass Zusammenhalt, Loyalität, Treue und Zielstrebigkeit das Wichtigste im Mannschaftsverbund sind und man so alle Hürden überwinden kann.

Zwar ist der sportliche Erfolg in diesem Jahr komplett ausgeblieben, aber wie es der Zufall wollte, sind wir für unsere „kriegerische Mentalität“ belohnt worden und die Saison wurde wegen der Pandemie frühzeitig abgebrochen, wodurch wir letztendlich die Klasse gehalten haben.

In den darauffolgenden Jahren konnte sich die Abteilung Fußball wieder rehabilitieren und zu alter Stärke finden, was ohne das Trainerteam, welches uns in der schwierigen Zeit motiviert hat, niemals möglich gewesen wäre.

Mit dieser Denkweise möchten wir uns nun der nächsten Herausforderung stellen und als Neulinge den 24-h-Lauf bestreiten. Mit gesundem sportlichen Ehrgeiz, aber in erster Linie Spaß und Zusammenhalt, wollen wir nun für die Hochheimer Gemeinschaft und den guten Zweck möglichst viele Spenden sammeln und über uns hinauswachsen.

### SIE WOLLEN RUNDUM ABGESICHERT SEIN?

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit und werden gut beraten. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen.



**Ulrich Kühnburg**  
 Allianz Generalvertreter  
 Mainzer Str. 22  
 65474 Bischofsheim  
 ulrich.kuehnbu@allianz.de  
 www.allianz-kuehnbu.de  
 Telefon 0 61 44 4 11 22  
 Fax 0 61 44 4 11 21



### Wein-Kultur-Events

WEINGUT  
**REBENHOF.**  
 HOCHHEIM

Weingut Rebenhof-Willi Orth

Inh.: Pia Rosenkranz · Frankfurter Str. 57-59 · D-65239 Hochheim  
 Tel.: 06146 9897 · www.weingut-rebenhof.de

## 15. Die Teutonenschнауfer



Die Teutonenschнауfer sind auch wieder dabei! Unsere Mannschaft bestehend aus 3 Frauen und 7 Männer ist nun schon das 12. 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! Bleibt gesund und wir sehen uns im Juni. Mit dabei sind :  
*Ingrid Lotz, Gerald Klotz, Marcel Rusitschka, Johann Ziegler, Peggy Kraus-Hofmann, Heiko Eiler, Harry Schulz, Gregor Klumpp, Holger Hofmann, Nico Seltmann*  
 Betreuungsteam: *Doris und Günther Kleinmann.*

## 16. Hochheimer Bube



Als Titelverteidiger treten wir an und freuen wir uns wieder dabei sein zu dürfen!

Gerne wollen wir an den Erfolg von vor 4 Jahren anknüpfen. Neben der sportlichen Herausforderung liegt uns vor allem der Gute Zweck sehr am Herzen. Möglichst viel Spenden 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!

Es laufen für den Guten Zeck unter anderem Tobias Lepka, Benjamin Madsack, Alexander Henrich, Marvin Henrich, Benjamin Meissner, Florian Pointner, Dennis Faßbender, Nico Trautmann.

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 und Unterstützer, 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 vor allem jede Menge Spaß und viele Spenden!

## 17. Team Rossi rennt zum Glück



Gestatten – Team Rossi: das Mixed-Team, dass bereits in den Vorjahren hochmotiviert und in 2023 in alter sowie neuer, einzigartig bunter Zusammensetzung wieder am Start steht. Beim 13. 24-Stunden-Lauf wird die Suche zum Glück auf der Bahn fortgesetzt. 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.



Unser Motto? Gemeinsam auf der Suche zum Glück ...

Auf dem Weg dahin nehmen wir Eis vom Nordpol, flambiert mit Punsch, eine Schokoladenburg, 3 Stück Kuchen, 6 Kaffee, 20 Törtchen, dazu Tee. Was noch, was noch, was noch? Viele Spenden!

Wir freuen uns auf viele Motivationsspenden, sportliche Erlebnisse und ergreifende Momente während und nach 24 Stunden gemeinsamen Durchhaltens.

Wir sind: *Ralf Bücken, Michael Beier-Christen, Adrian Czichos, Andrea Czichos, Christian Kaufmann, Felix Lang, Noah Maiworm, Stefan Roehrich, Stefanie Schumann, u.v.a.m.*

## 18. KoFaHo Kolpingfamilie



Seit 100 Jahren gibt es die Kolpingfamilie Hochheim und seit 35 Jahren, also von Anfang an, laufen wir beim 24-Stunden-Lauf mit. 100 Jahre lebendige Gemeinschaft und davon 35 Jahre laufen und schnaufen für den guten Zweck. Als christlich geprägter Verein stellen wir den Menschen in den Mittelpunkt und zwar jeden Menschen. Wir laufen für die Menschen der Edith-Stein-Schule, aber wir laufen auch 23 Stunden für uns, damit das Adrenalin in der 24., der Gänsehautstunde in Strömen fließt und danach das Bier. Um so viele Spenden wie noch nie zu erlaufen, geben unsere Läuferinnen und

Läufer wieder ALLLLEEEEEES. Und das sind in diesem Jahr:

*Thomas Moravek, Alina Splesnialy-Schinzl, Silvia Nagy, Sophie Niebuhr, Melanie Ortmann, Benjamin Heineremann, Roland Bock, Kai Hilger, Finn Tornquist und Achim Munck.* Die Ersatzläufer sind: *Bernd Biebl, Massimo Mauro und Julia Ortmann.*

Teamkapitäninnen sind *Pia Hilger und Sophie Niebuhr, die von Ulrike Wegert, Heinz Manskirsch und Matthias Weilbacher* bei der Mannschaftsbetreuung unterstützt werden.

## 19. DJK Flörsheim Ghostbusters



Wir sind die Ghostbuster der DJK Flörsheim und seit der ersten Veranstaltung mit unserem Team dem Hochheimer 24-Stunden-Lauf verbunden.

In dieser Zeit haben wir vieles erlebt, viele Leute kennengelernt und Freundschaften geschlossen, haben uns Regen und Wind entgegengestemmt und sind auch mal vor Blitz und Donner geflüchtet.

Aber eines haben wir nie vergessen: Unsere Mission! Wir starteten immer voller Teamgeist am Mittag, jagten die Geister der Nacht, irrten manchmal etwas geistesabwesend über das Hochheimer Rund, wurden auf den letzten Runden von Begeisterungstürmen getrieben, aber auch wenn wir am Ende alle Geister eingefangen hatten, blieb doch über allem der Geist der gemeinsamen Sache, der alle Teams gefangen hatte. Somit ist am Ende die größte Begeisterung die über das, was alle zusammen für die gute Sache erlaufen konnten. Ach ja, und dann kommt am Sonntag irgendwann am Nachmittag bei dem ein oder anderen auch der Weingeist ins Spiel.

In diesem Sinne freuen wir uns auf alte und neue Freunde, viele Runden auf der Bahn und auf noch viel mehr Spenden für die gemeinsame Sache.





## 20. *Schmetterlinge*



Über die Jahre sind die Raupen weltweit verstreut und sammeln gemächlich ihre Kräfte, um sich bei der Nudelparty am Abend vor dem Hochheimer 24-Stunden-Lauf zu verpuppen. Am Samstag morgen werden die Augen gerieben, die Schuhe geschnürt, die Spannung hochgefahren und die Flügel ausgebreitet. Wir lassen uns vom einzigartigen Flair, den traumhaften Schmetterlingskollegen, der super Stimmung, den rockigen Motivatoren von Radio Hochheim, den unermüdlichen Unterstützern neben der Bahn, dem leisen Rhythmus der Schritte in der Nacht, dem unvergleichlichen Hefezopf sonntags früh, sowie der unfassbaren Spendenbereitschaft Runde für Runde tragen, bis am Sonntag unser Adrenalinpegel die Messskala sprengt, sich aus dem tiefsten Inneren die Gänsehaut bildet, der final Countdown die Tränen in die Augen treibt und wir uns „fix und fertig“ in den Armen liegen. Damit wäre die Motivation des Schmetterlingsteams für dieses Event oberflächlich angekratzt.

Das Team: Benedict, Boris, Carina, Domenice, Gina, Ingo, Melinda, Nick, Sylvia, Till

## 21. *Spezialitäten aus dem Backofen*



Gut möglich, dass wir für das ungeübte Auge schon jetzt frisch und lecker aussehen, gute Köche unter euch erkennen jedoch mit einem Blick: Gut gegart und knusprig überbacken laufen wir am schnellsten! Macht uns richtig Dampf und befeuert den Ofen mit heißen Spendenzetteln. Dafür sind wir alle hier, dafür rennen wir über (eure) heißen Kohlen!  
Krosse Grüße,  
Die Spezialitäten aus dem Backofen

## 22. *Die paddelnden Federballer*



*Seit 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. Lauftreff TuS Massenheim: „Die Massemer“



Die TuS Massenheim nimmt auch dieses Mal wieder am „Hochheimer 24-Stunden-Lauf“ teil.

Damit schaffen wir es, an bisher allen 24-Stunden-Läufen für diesen guten Zweck dabei zu sein.

Der Lauf kommt dem Förderverein der Berufsbildenden Schule im Antoniushaus mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung zu Gute.

Motto „Wir laufen für mehr Beweglichkeit und Unabhängigkeit“.

Für uns als Mannschaft stehen keine sportlichen Rekorde im Vordergrund, sondern möglichst viele Spendengelder und Spaß.

Wir freuen uns auf die einmalige Stimmung im Stadion, das Wiedersehen mit den anderen Sportlern und das Kribbeln vor dem Startschuss.

Und natürlich auf die Gänsehautatmosphäre in den letzten Stunden des Laufes.

Vor allen aber, und das ist das Wichtigste, freuen wir uns, einen Beitrag für junge Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen leisten zu können.

Wir hoffen auf viele Spenden und treten mit folgender Mannschaft an:

*Isabell Kurzhals, Ingrid Richter, Christa Kehm, Verena Voß, Pamela Lorenian-Leisge, Monika Zimmermann, Stefan Endler, Florian von Stern, Alexander Ott, Thomas Vogel und Dieter Reichmann.*

## 24. The Running Gag



Es geht wieder los: Das Team „The Running Gag“ wird zwar nicht jünger, aber das hält uns noch lange nicht auf, auch dieses Mal beim 13. 24-Stunden-Lauf wieder alles zu geben. Bereits zum dritten Mal gehen wir mit begnadeten Läufern und motivierten Helfern an den Start. Vor allem mit viel Spaß und auch ein wenig Ehrgeiz wollen wir erneut zahlreiche Runden laufen und unsere Knochen schunden.

Die Schmerzen der letzten 2 Teilnahmen sind vergessen und alle sind wieder in Topform. Was gibt es also Besseres, als diesen Zustand für den guten Zweck zu nutzen?

Adrenalin, Euphorie und ein hervorragend organisiertes Event werden uns auch in diesem Jahr Runde für Runde, Stunde für Stunde über den Sportplatz treiben und uns zu Hochleistungen für die gute Sache antreiben. Unser Name ist bei uns zwar kein Programm, aber Spaß ist eine Zutat, die bei unserem bunten, verrückten Haufen aus Freunden immer in ausreichender Menge dazu gehört. Sport mit Spaß – genau das sind wir!

Und immer mit dabei der Gedanke: egal wie viele Runden wir schaffen und mit welchem Tempo wir über den Sportplatz fliegen, wir schlagen alle, die zu Hause faul auf der Couch sitzen!

The Running Gag besteht dieses Jahr aus den Läufern: *Nele, Maria, Tina, Tobi, Jay, Daniel, Nimai, Michael, Becks und Kat*

## 25. FSV – Gegen uns hätten wir auch gewonnen



### Beweggründe:

Wir möchten für den guten Zweck dieser Veranstaltung unseren Beitrag dazu leisten. Wir bestehen aus Fußballer und Gardemädchen aus Hochheim, Köln und Mainz. Die Teamzusammenstellung verlief sehr schnell und jeder hat auf dieses Event große Lust. Die Initiatorin dieses Team ist *Alicia Schreiber*, die als einzige 24h-Lauf-Erfahrung im Teenageralter von 16 Jahren gesammelt hat. Für alle anderen ist es eine neue große Herausforderung. Selbst für mich als laufenden Teamkapitän und als waschechten Hochheimer wird dieses Event eine große Aufgabe sein. Unser Ziel ist es natürlich, die 24h durchzuhalten und ordentlich Spenden zu erlaufen. Wir freuen uns jetzt schon auf jede Motivationshilfe, sowie die Unterstützung aller, die unser Team „FSV-Gegen uns hätten wir auch gewonnen“, in den 24 Stunden begleiten. Wir sagen hier schon einmal DANKE!

Hoch motiviert sind dabei:

Läufer und Ersatzläufer:

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

## 26. ROTIERENDE ROTARIER



Auch nach der längeren Pause sind die „Rotierenden Rotarier“ wieder am Start und freuen sich auf die Teilnahme beim Hochheimer 24-Stunden-Lauf. Für viele aus unserem Team ist es der dritte Lauf. Wir freuen uns auf das sensationelle Gefühl, das man auf den letzten Runden hat und das für alle Strapazen entschädigt.

Wie sind wieder hoch motiviert, trainieren wie die Verrückten und wollen viele Runden und Spenden sammeln. Im Sinne des Rotarischen Gedanken werden wir wieder „laufend Gutes tun“.

An den Start gehen: *Herrmann Pelzer, Carsten Nies, Clarissa Meyer, Hannah Rosenkranz, Thies Puttnins von Trotha, Michael Wunsch, Nils Anspach, Lucas Nies, Florian Fuchs, Katrin Streit und Tim Anspach.*

## 27. Die Laufenden Kosten



Auch im Jahr 2023 sind die laufenden Kosten, beim Hochheimer 24-Stunden-Lauf mit dabei. Wir sind das Team des Hochheimer Kanuvereins 1921 e.V. und sind wie immer motiviert für dieses tolle Ereignis. Wir treten

in diesem Jahr mit einem größtenteils veränderten Team an, konnten dabei einige Neulinge gewinnen, aber auch schon erfahrene Läufer dazu bewegen, nochmal die Schuhe mit uns zu schnüren. Nachdem wir aus dem letzten Lauf etwas verletzungsgebeutel herausgingen, hoffen wir, dass dieses Jahr alle Männer und Frauen die 24 Stunden ohne größere Blessuren überstehen. Ansonsten steht bei uns gute Stimmung, ein erfolgreiches Event, viele Runden und noch mehr Spenden im Vordergrund. Wir freuen uns wieder dabei zu sein!

## 28. Die HSG HoWi ist wieder da!



Nach mehreren Jahren der Abstinenz möchte auch die Handballer der Handballspielgemeinschaft (HSG) aus Hochheim und Wicker wieder am Geschehen teilnehmen. Aufgrund einer anstrengenden Saison und leider auch der ein oder anderen Verletzung greifen wir dieses Jahr auf aktive, ehemalige Legenden und Freunde der HSG Hochheim/Wicker zurück. Neben der HSG Hochheim/Wicker ist zur finanziellen Unterstützung erstmalig auch Wein-Liebe.de mit von der Partie. Das Hochheimer Unternehmen mit lokalen Weinen von Weingütern aus dem Rheingau, Rheinhessen und Baden-Baden will tatkräftig spenden! Alle Läufer nehmen sich Folgendes vor: Spenden sammeln und vorne mitlaufen und die etablierten und erfahrenen Teams „auf Trab“ halten. „Wir freuen uns auf einen intensiven und fairen Wettkampf, in dem der gute Zweck im Vordergrund steht“, sagen die Kapitäne *Sebastian & Sebastian!*

Folgt uns gerne auf Insta und auf unserer Homepage!  
HSG HoWi Instagram Link,  
Wein-Liebe.de Instagram Link

## 29. THOMAS MORE Kultur.Club – Der Zug hat keine Bremse!



Unter diesem Motto startet dieses Jahr das Team des THOMAS MORE Kultur.Club e.V., dem jungen Hochheimer Verein, der es sich unter anderem auf die Fahne geschrieben hat, Kultur zu fördern und soziale Projekte zu unterstützen. Umso mehr freuen wir uns, dass wir direkt beim ersten 24-h-Lauf seit unserer Vereinsgründung teilnehmen und Spenden sammeln dürfen!

Neu gegründeter Verein bedeutet dabei auch: neu gegründete Laufmannschaft. Während wir uns im Privaten teilweise schon sehr lange kennen, haben wir noch nie gemeinsam solch eine sportliche Herausforderung gemeistert. Wir sind aber hochmotiviert, dies zu ändern und im Juni Vollgas auf der Aschenbahn zu geben... ganz ohne zu bremsen!

Läufer von links oben nach rechts unten:  
*Alexander Hedderich, Fabian Kodura, Kristina Islewa, Cora Mohr, Lea Stich, Clara Pflaumer, Lisa Wodarz, Tobias Kuhs, René Moravek, Patrick Andres*



## 30. *Sprintende Schnecken*



Nachdem wir im Jahr 2019 eine alte Tradition wieder aufleben ließen und erstmals nach über 20 Jahren wieder am 24-Stunden-Lauf teilnahmen, konnten wir uns direkt den Sieg in der Mixed-Wertung sichern! Deshalb heißt es für die Sprintenden Schnecken dieses Jahr erneut: Titel verteidigen!

Als Mitglieder einer Sport-Studentenverbindung ist das gemeinsame Sporteln in unserem Alltag fest verankert, was wir hoffentlich zu unserem Vorteil nutzen können. Zwar betreiben wir vorrangig Teamsportarten, aber wir freuen uns immer über neue Herausforderungen! Unser Team besteht aus leistungsstarken Spitzensportlern und hochmotivierten Lauf-Anfängern, zusammen sind wir bereit, das Beste aus uns herauszuholen und fleißig Spenden für den guten Zweck zu sammeln!

Bis dahin heißt es getreu unserem Motto: trainieren, trainieren, trainieren, denn ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper!

Allen Teilnehmern wünschen wir viel Spaß und freuen uns auf einen fairen Wettkampf und einen prall gefüllten Spendentopf!

## 31. *CrossFlitzer*



Nicht alle talentiert, aber super motiviert haben sich 10 Sportler zusammen getan, um Gutes zu tun und 24 Stunden lang Spaß zu haben.

Ein bunt gemischter Haufen aus Lauftreff und Functional Workout des TUS Massenheim.

CrossFlitz around the clock.....darauf haben wir richtig BOCK!!

## 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.

So fing alles mal an... vor genau 13 Jahren war der Schwimm-Basketball-Mix zum ersten Mal beim 24-Stunden-Lauf dabei. Seitdem wurde kein Lauf ausgelassen. Die Zusammensetzung des Teams *änderte* sich allerdings immer mal wieder ein wenig. Mittlerweile ist die nachfolgende Generation der hier antretenden Läuferinnen und Läufer aktiv im Basketball- und Schwimmverein, der Name ist also weiter aktuell – und Teamnachwuchs für die kommenden Läufe gesichert.

Die DUNKING BADEMEISTER können ihren 5. 24-Stunden-Lauf kaum erwarten und steigen bald ins Lauftraining und die Spendenakquise ein... Ganz bald!

*Teammitglieder:*

*Valerie Schewe, Stefanie Aslani-Fard, Isabelle Appel, Robert Fujara, Rick Hanson, Leander Klein, Michael Wolf, Michael Zintel, Harald Haas, Nico Doessler*

*Ersatzläufer, Coaches und Supporter:*

*Susi Ramp, Christine Fujara, Caroline Peiffer, Daphne Braschoss, Maria Kaluza, Julia Weischenberger, Thomas Munck, Thomas Marniok, Michael Spiekermann, Christoph Munck, Carsten Leitzbach, Christoph Riebel*



### 33. *St. Vincenzstift*



Das Team des St. Vincenzstift ist eine bunt gemischte inklusive Mannschaft aus 10 Läufer:innen. Wir unterstützen uns gegenseitig und feiern die Leistung jedes Teammitglieds. Ziel ist es, als Team bei diesem besonderen Event erfolgreich zu sein.

### 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 ausgehen, 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. *42 pangalaktische Donnergurgler auf dem Weg ins (Lauf-) Koma*



Zum 12. Mal verlassen wir unsere Tische im Restaurant am Ende des Universums um als 42 Pangalaktische Donnergurgler am 13. 24h-Lauf in Hochheim teilzunehmen. Mit dabei sein wollen in diesem Jahr *Astrid Döring, Jessica Cezanne, Tim Jensen, Tim Braun, Thomas Rich, Sebastian Rich, Fabian Diekmann, Dominik Treier und Thomas Döring*. Aktuell sind wir auf der Suche nach einer Verstärkung, denn wenn ihr mitgezählt habt, findet ihr nur 9 Läufer in unserer Starterliste. Meldet euch bitte, wenn ihr Lust habt, uns auf dem Weg ins Laufkoma zu unterstützen.

Und hier noch ein paar Hinweise: Der Pangalaktische Donnergurgler ist der angeblich stärkste Drink der Galaxis. Die Wirkung eines Pangalaktischen Donnergurglers ist in etwa so, „als ob man mit einem Goldbarren, der in Zitronenscheiben gehüllt ist, das Gehirn aus dem Kopf gedroschen bekommt“.

Er ist das Lieblingsgetränk von Zaphod Beeblebrox, der ihn auch erfunden hat. Es heißt weiterhin: „Trinke niemals mehr als zwei Pangalaktische Donnergurgler. Es sei denn, du bist ein 30-Tonnen-Elefant mit Bronchialasthma.“ Außerdem wird er als „Ein Drink“, bezeichnet, „der als das alkoholische Gegenstück zu einem Raubüberfall bezeichnet worden ist – kostspielig und schlecht für den Kopf. Wer es trotzdem ausprobieren möchte, dem sei das nachfolgende Rezept empfohlen:

Man nehme den Inhalt einer Flasche Alten Janx-Geist. Man füge einen Teil Wasser aus den Meeren von Santraginus V hinzu.

Man lasse drei Würfel arkturanischen Mega-Gin in der Mischung zergehen (sie müssen gut gefroren sein, sonst verflüchtigt sich das darin enthaltene Benzin). Nun lasse man vier Liter fallianisches Sumpfgas hindurchperlen (zur Erinnerung an all die glücklichen Anhalter, die vor Freude in den Sümpfen von Fallia starben).



Über einen umgedrehten Silberlöffel lasse man nun ein Teil qualaktinischen Hyperminz-Extrakt tröpfeln, der nach allen dunklen, zu Kopf steigenden qualaktinischen Zonen duftet, zart, süß und mystisch.

Man werfe den Zahn eines algolianischen Sonnentigers hinein. Schau zu, wie er sich auflöst und sich die Feuer der algolianischen Sonne tief im Herzen des Drinks verteilen.

Ein Spritzer Zamphuur.

Eine Olive wird als letzte (last but not least!) Zutat für den Pangalaktischen Donnergurgler benötigt.

Es sollen auch alternative Rezepte mit Zutaten existieren, die auf der Erde vorrätig sind. Bis zum Startschuss am 17. Juni werden wir die verschiedenen Alternativen ausgiebig testen und mit dem Original vergleichen.

Don't panic, just grab a towel!

## 36. Die Pauliner

Beim letzten Lauf vor mittlerweile vier Jahren landeten wir am Ende in der oberen Hälfte der Mannschaften, ein Ergebnis, welches für uns völlig untypisch ist – stehen für uns doch Spaß und vor allem ein vernünftiges Spendenergebnis klar im Vordergrund. Wir freuen uns wahnsinnig wieder dabei zu sein und werden sehen, was am Ende dabei herauskommt.

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 12. 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 sehr zufrieden.

Voraussichtlich mit dabei werden sein:

*Raphael Kappel, Jens Lakenbrink, Nils Lakenbrink, Michel Götz, Johannes Söndgen, Fawad Patang, Sebastian Eser, Mélissa Buecher Nelson, Felix Fuhrmann und Florian Fuhrmann*

## 37. Karius und Baktus



Wir sind jetzt das 4. Mal beim 24h-Lauf dabei und freuen uns riesig auf dieses Event. Wir finden es großartig, das Antoniushaus zu unterstützen und gleichzeitig die Gemeinschaft aller Läufer für einen guten Zweck zu erleben.

Unser Team besteht aus Läufern des Zahnmedizinischen Zentrums in Hochheim unterstützt durch einen Freundeskreis aus Läufern, der schon seit Jahrzehnten gemeinsam trainiert und auch seine Freizeit miteinander verbringt.

Dadurch haben wir einen besonderen Teamgeist, der uns durch diese 24h trägt.

Auf dem Foto von links nach rechts: *Ralf Erkens, Oliver Pfeiffer, Robert Schneider, Mattina Dürr, Damaso Lopez-Ruiz, Bernd Hientzsch, Armin Hoffmann, Fernanda Macias, Benedikt Hoffmann, Jörg Sturm, Jessica Hoffmann, Nuno Campos, Lorenzo Gorini*

## 38. Boni-Team



Unser Team-Name hat nichts mit vermeintlich leistungsabhängigen Sonderzahlungen in der Finanz- und Wirtschaftswelt zu tun, sondern geht auf die frühere Pfarrgemeinde St. Bonifatius in Hochheim zurück, liebevoll „Bonni“ genannt. Seit dem 1. Januar 2023 bilden

die beiden katholischen Pfarreien von Hochheim und Flörsheim die neue Pfarrei St. Teresa am Main, zu der auch der Kirchorth St. Bonifatius gehört.

Seit knapp 30 Jahren gehen wir beim 24h-Lauf in unterschiedlichen Konstellationen an den Start: Erneut haben wir unser Team verjüngt und vier neue Gesichter dabei.

Wir wollen an unseren tatsächlich leistungsabhängigen Erfolg beim letzten 24h-Lauf anknüpfen und unsere Bronze-Medaille verteidigen! Neben dem sportlichen Wettkampf freuen wir uns aber auch darauf, Teil dieses besonderen Events zu sein, das ganz unterschiedliche Menschen aus Hochheim und der Region immer wieder zusammenbringt, um gemeinsam einen aktiven Beitrag für mehr inklusives Miteinander zu leisten!

Wir freuen uns auf zahlreiche Unterstützer\*innen, die uns Gesellschaft leisten, mit Geldbeträgen motivieren und uns Runde für Runde anfeuern. Gerade auf die treuen und lautstarken Fans in den Nacht- und Morgenstunden zählen wir!

Namen für Teamfoto (jeweils von links):

oben (Luftblasen): *Benjamin Kammerbauer, Florian Pielsticker, Kevo Ogutu Mmbone, Jonas Klein*

Mitte: *Peer Martens, Roman Gareiß, Reiner Kunz (Coach), Dennis Weilbacher, Sebastian Krause*

unten: *Christian Bremer und Marcel Hermann*

## 39. Die Mainraketen



Erneut haben wir wieder sowohl das Team „Die Mainraketen“ als auch das Team „Die Mainraketen“ ist zum dreizehnten 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. 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 hoch motiviert 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 „RaketenRennSchnecken-Schildkröte“. 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.

## 41. HAARwaii by silvana frey hair design



Das Team von silvana frey hairdesign ist 2023 bereits zum fünften Mal am Start. Nach einem respektablen achten Platz und Sieger des Kreativpreises gehen wir in diesem Jahr mit dem Motto „HAARWAII“ an den Start und werden für 24 Stunden Schere, Kamm und Föhn gegen unsere Laufschuhe tauschen. In unserem Team laufen Kunden, Mitarbeiter und Freunde. Die „echten“ Friseurinnen sammeln Spenden, kümmern sich um das kreative Drumherum und sind somit auch mittendrin. Wir freuen uns riesig auf ein rauschendes Fest, ein großartiges Publikum und natürlich auf möglichst viele Spenden sowie jede Menge Spaß und Unterhaltung!

HAARWAII – es wird bunt, schrill und blumig!



## 42. *Clique 63*



Die Clique gehört zum Urgestein des 24h-Laufes – und auch wenn sie inzwischen eine Verjüngungskur durchlaufen hat, ist sie immer noch dabei. Dieses Jahr feiern wir unseren "60. Geburtstag" und 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 fast neuer Besetzung.

Von der Altbesetzung sind nur vier Läufer übrig. *Sabine Vigneron*, die gebürtige Saarbrückerin, lebt seit vielen Jahren in Frankfurt und ist eine ambitionierte Freizeitläuferin mit zahlreichen Marathons, Halbmarathons und Kurzstanz-Triathlons in den Beinen, sowie ein paar Bergläufen. Von *Sabine* quasi überredet teilzunehmen wurde *Claus Abb*: Der "waschechte" Frankfurter ist schon seit seiner frühen Jugend dem Laufsport verfallen. Seinen ersten Marathon in Frankfurt bestritt er vor mehr als 25 Jahren, seitdem sind sehr viele Trail-Marathonläufe und Triathlons dazugekommen. In diesem Jahr heißt die Herausforderung: 24 Stunden Lauf in Hochheim. Die zweite Altbesetzung ist *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. Für *Adrian Israel* gab es defacto keine Ausrede, nicht teilzunehmen. Um die Tochter von *Lutz* heiraten zu dürfen, musste er erstmal das Joggen üben. Seit Tag 1 läuft er nun um sein Leben und wenn es sein muss eben auch 24 Stunden. *Peter Stephan* startet nun das zweite Mal. Während ihm die Halbmarathonstrecke am Herzen liegt, läuft er als bekennender Pfälzer am liebsten durch die Weinberge und den Pfälzer Wald.

Nummer 6 im Bunde und ebenfalls ein Neuling ist *Patrick Pachale*, 40 Jahre jung und aus Usingen. Wenn er nicht auf den Dächern Hessens steht, läuft er oder fährt Fahrrad.

Und wer sagt, dass man die Jugend nicht mehr begeistern kann, der irrt. Das Ei-Laaf-doch Team konnte *Niklas Stegmaier*, *Leonard (Leo) Martin* und *Hendrik van Bilsen* akquirieren. *Niklas* macht mit, weil er die Aktion an sich ziemlich cool findet. Außerdem spielt er leidenschaftlich Fußball und möchte seine Ausdauer gerne beim 24-Stunden-Lauf testen. Leos größte Leidenschaft in seinem Leben ist die Schiedsrichterei. Hierfür brennt er, und dafür trainiert er natürlich regelmäßig das Laufen (oft mehr Pflicht als gewollt, aber najal!). *Hendrik* war ebenfalls schon immer sportaffin und läuft besonders viel auf dem Fußballplatz. Bei dem Event möchte er seine Grenzen kennen lernen und auf die Probe stellen.

Besonders zu erwähnen, unsere (vorerst) Ersatzläuferin, *Noemi Diebold*. Der *Lutz* hat sie vor Jahren zum Laufen mitgenommen und seitdem ist sie mit dem Lauffieber infiziert. Jetzt muss sie wohl laufen, da sich ein anderer Sport wie Verrat anfühlt. Den Abschluss bildet die *Britta Sturm*, eine waschechte Hochhemerin, die einfach nur zum Spaß läuft, mal längere Strecken, mal einfach nur um die Kondition aufzubessern. Es ist für sie Ehrensache dabei zu sein.

Und nicht zu vergessen das Betreuersteam *Anouk Sturm*, *Carola Bergelt*, *Guido Schmitz* und *Thomas Schrod*, wie immer die Stützen des Teams.

Uns 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* *Ein Team – Ein Ziel*



Na endlich,  
es geht wieder los!

24-Stunden-Lauf in Hochheim und der Turn-Verein Kostheim e.V. ist auch wieder dabei. Mit der altbewährten Nr.44 treten wir zum 12. 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!

*Michael Panzer, Christian Panzer, Ilka Panzer, Florian Henninger, Pascal Sturm, Matthias Bauer, Melanie Bauer, Britta Godau, Kerstin Tebbe, Uwe Jürgens, Godfried Hangx, Raul Kaltenbach, Tanja Ludwig, Juergen Ludwig, Auf dem Bild fehlen: Ralf Haas, Jakob Friedrich, Michael Rajkovic, Katharina Hangx*

## 45. *Friends of last Minute*



Beim ersten Mal 2010 noch als 51. Team in "LETZTER MINUTE" reingerutscht sind wir jetzt beim 13. 24h-Lauf in Hochheim zum fünften Mal dabei.

Wir starten in etwas veränderter und verjüngter Besetzung.

Aktuell setzt sich unser Team mit zwei Frauen und acht Männern wie folgt zusammen:

*Maximilian Backendorf; Roland Bernhardt; Kevin Eiffinger; Thomas Frankenberger; Niklas Höner; Felix Mandelka; Lena Mandelka; Peter Mandelka; Sonja Petrovic; Bastian Wörsdörfer; Alina Moter (Ersatz).*

Wir freuen uns, dass der 24h-Lauf mit einer kleinen Verschiebung um ein Jahr wieder stattfinden kann und werden versuchen, an unsere Leistungen vom letzten Mal anzuknüpfen.

Allen Teams wünschen wir viel Spaß bei der Vorbereitung und uns allen ein schönes und erfolgreiches Event für die gute Sache.

## 46. *Die Antilopen*



*Wer kommt hier*

*Das Antilopentier!*

*Wir lopen, bis wir irre sind –*

*Im Kreis herum, und zwar geschwind.*

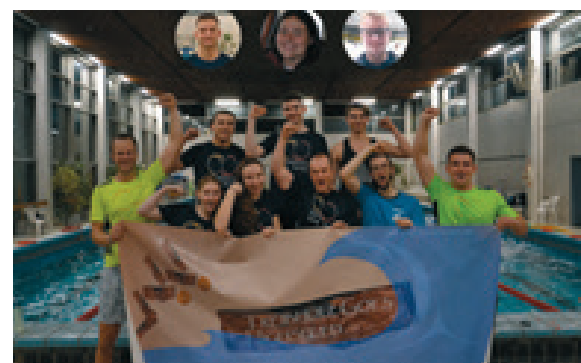
*Der irre Läufer darf ab und an*

*Mal vor uns sein, mal hintendran!*

*Doch dann zum Schluss wird sonnenklar –*

*Antilopen sein ist wunderbar!*

## 47. *Treibholz Goes Highspeed*



Zum vierten Mal in Folge ist die Schwimmabteilung der TG Hochheim unter dem Namen „Treibholz Goes Highspeed“ beim 24-Stunden-Lauf dabei. Bei der letzten Auflage vor vier Jahren war man als Youngster-Team erfolgreich und da der Großteil der damaligen Läufer mittlerweile volljährig ist, startet man dieses Jahr wieder in der Mixed-Wertung.

Für die meisten Starter wird es daher die erste Teilnahme über die vollen 24 Stunden werden. Doch nachdem man bei den bisherigen drei Teilnahmen am Ende jeweils auf dem Siegereppchen stand, will man natürlich auch dieses Mal wieder vorne mit dabei sein. Die Mannschaft „Treibholz Goes Highspeed“ besteht in diesem Jahr aus folgenden Läufern:

*Fabian Adler, Fabian Müller, Georg Lerch, Helena Lippa, Hendrik Eiden, Ida Hilger, Jan-Niklas Leitzbach, Jens Schweickhardt, Josua Garthe, Marc-Philippe Leitzbach, Miriam Neunhoeffer und Philipp Scheicher.*

## 48. Verschreibungspflichtige Frauen



*Der letzte Lauf, der war famos,  
im Spendensammeln warn wir groß.  
Als Heilkräuter liefen wir die Runden,  
sehr spendabel waren unsre Kunden.  
Nur Frauen sind in unserm Team,  
das kriegt am Platz sonst keiner hin.  
Kreativ zu sein, gefällt uns sehr,  
kommt vorbei!! ... dann seht ihr mehr ...*

es grüßen alle Paracelsus Damen, die Verschreibungspflichtigen Frauen  
auf dem Foto von li nach re:

oben: *Simi Schuster, Irena Fay, Michy Roehrich, Steffi Bsullak, Anke Wenner, Melanie Kauer*

mittig: *Anna Pankalla, Theresa Möhn, Kristin Schreiber, Jasmin Seckler*

unten liegend: *Andrea Terks, Danny Müller*

dieses Jahr neu als Läufer dabei : *Ann Fray, Dany Zimmermann und Venus Menlik*

MHT Mold & Hotrunner Technology AG

## 50. LückenLäufer Rhein-Main



Wir, die LückenLäufer Rhein-Main, durften 2019 beim 24h-Lauf in Hochheim unsere Premiere feiern. Hierbei sind wir relativ blauäugig die ganze Sache rangegangen und haben so unsere Erfahrungen gemacht und hoffentlich unsere Lehren daraus gezogen. Unser Ziel ist es, unseren Spendenbeitrag von 2019 zu erreichen, aber eigentlich eher zu erhöhen. Dabei soll aber der Spaß am Laufen nicht zu kurz kommen.

Wir sind eine Sportcommunity mit mittlerweile über 30 aktiven Athlet\*innen und kommen aus dem Rhein-Main, Gebiet, hauptsächlich aber aus Hattersheim. Zu unseren sportlichen Aktivitäten zählen die Triathlonsportarten Laufen, Radfahren und Schwimmen sowie gemeinsames Pilates, Yoga und weitere Koordinations- und Stabilisierungstrainings.

Unser diesjähriges Team würde mit 8 Männern und 2 Frauen an den Start gehen. Wir sind auf jeden Fall als Team hochmotiviert und freuen uns auf tolle 24 Stunden und ein schönes Event mit allen teilnehmenden Teams. Dabei wird auch unser Supporter-Team für jede Menge Stimmung und Unterstützung sorgen.



## 51. *Bembelflitzer are back!*



Nach der erstmaligen Teilnahme 2019 geht es in diesem Jahr wieder an den Start. Mit etwas geänderter Aufstellung, aber nicht weniger Motivation. Die Ziele sind gesetzt und für den guten Zweck sollen Runden gesammelt werden, bis die Sohlen glühen! Dafür ist neben dem Training und der richtigen Strategie natürlich auch die Vorfreude entscheidend. Und wir, die Bembelflitzer, freuen uns auf ein tolles Event mit guter Stimmung, motivierten Mitläufer\*innen und vielen vielen Kilometern für eine gute Sache.

2019 schon dabei und jetzt wieder am Start sind:  
*Constanze Reisinger, Elena Hassel, Carolin Hassel, Lara Regolien, Jan Scheffer und Mike Schmidt*

Neu im Team und heiß wie Frittenfett: *Sören Allgeier, Jannis Mehler, Jonas Medler und Hilmar Liebsch*

## Y1 *HvB-Monkeys*



Wir sind die Sportthemenklasse des Jahrgangs 7 der HvB

„Wir sind die Monkey – mehr als eine Klasse“

„Wir halten zusammen“

„Wir halten zueinander“

„Wir halten gemeinsam die Treue“

„Wir halten gemeinsam das Tempo“

„Wenn einer nicht mithält“

„Passen wir uns an“

„Egal ob bergauf oder bergab“

„Geradeaus oder im zickzack“

„Wir sind eins und gemeinsam erreichen wir das Ziel“

## Y2 *HVB-Roadrunners*



Als Themenklasse mit dem Schwerpunkt „Sport“ der Heinrich-von-Brentano-Schule in Hochheim geht die Klasse 6e unter Leitung von Herrn Seck hoch motiviert ins 24-Stunden-Rennen. Teamfähigkeit, Ausdauer und Willenskraft zählen zu unseren Stärken. Wir freuen uns auf ein spannendes und aufregendes Wochenende! Meep Meep... uuund tschüss!!!

## Y3 *Die Rennmäuse*





Für uns Rennmäuse ist es die Premiere beim Hochheimer 24-Stunden-Lauf. Den Kern unseres Teams bilden die Leichtathletikkinder des TuS Rambach Wiesbaden. Wir haben eine lange Tradition im Dauerlaufen: seit 2010 gehen die Rennmäuse schon an den Start beim 25-Stunden-Lauf im Wiesbadener Kurpark, natürlich in wandelnder Besetzung. Wir bringen stets eine gute Mischung aus „alten Hasen“ und „jungen Mäusen“ zusammen, so dass die Lauf-Tradition immer weiterlebt. Unser Motto: „Geschwindigkeit ist egal, Durchhaltevermögen ist alles.“ Wir freuen uns, beim Hochheimer Lauf mitlaufen zu können, und sind gespannt auf die besondere Atmosphäre.

## Y4 TG Hochheim Hawks

Vor vier Jahren bekamen wir, die Basketballer der Turngemeinde Hochheim, eine Anfrage ob wir ein Jugendteam für den 24-Stunden-Lauf stellen könnten. Vorweg, ja Laufen ist eine Grundvoraussetzung für das Basketballspielen, aber Laufen ohne Ball? Schnell stellten wir fest, dass es, gerade auch unter den jungen „Ballern“, einige gibt, die auch eine Sportplatzrunde als lohnenswerte Herausforderung sehen. Nach ein wenig Propaganda, und zwei Testterminen auf der Aschenbahn, war klar, ja 20 Kids zwischen 8 und 17 Jahren sind bereit für diese Herausforderung. Schnell fanden sich auch hilfsbereite Eltern, die bei der Organisation mithalfen. Für alle Kinder wurde es zu einem tollen Erlebnis. Seitdem kam auch immer wieder die Frage: wann ist denn wieder 24-Stunden-Lauf. Und als der Termin für dieses Jahr feststand gab es schnell die ersten Zusagen. Nach vier Jahren sind natürlich einige aus dem Jugendalter heraus, aber, siehe da, einige sind jetzt bei den Erwachsenen untergekommen. Die Faszination dieser Veranstaltung ist auch über die Jahre in Erinnerung geblieben. Die Auswahl für das diesjährige Team findet jetzt im Mai statt, es werden wieder Kinder aller Altersstufen dabei sein und trotz des Fehlens eines Balles werden sie die TG Hochheim Hawks mit Spaß und Stolz vertreten. Und seid euch sicher, jeder überholte Erwachsene wird gefeiert.

Let`s rock, Hawks

## Y5 TG-Junior-Runners



Wir freuen uns, noch einen Startplatz für den 13. 24h-Lauf erhalten zu haben.

Vereint in Bewegung, bzw. gemeinsam so heißt unser Motto für das bunt zusammengewürfelte TG-Junior-Runners-Team der Turngemeinde Hochheim am Main 1845 e.V.

20 Kinder und Jugendliche aus den unterschiedlichsten Abteilungen freuen sich gemeinsam auf den Start am 17.06.2023.



AUTOHAUS  
**MILZETTI**

Neu- und Gebrauchtwagen  
Jahreswagen • Tageszulassungen  
Leasing • Leihwagen • Ersatzteile  
Karosseriebau mit Einbrennlackierung

Mainzer Str. 46 • 63303 Dreieich-Offenthal  
Tel.: 0 60 74 - 84 25 - 0 • Fax 0 60 74 - 84 25 - 45  
info@autohausmilzetti.de

Jeep®



www.autohausmilzetti.de

**KNETTENBRECH**  
**GURDULIC**



AUTOHAUS HEGER GmbH

KFZ Meisterbetrieb & OPEL Spezialist



Frankfurter Straße 27 | 65239 Hochheim

T: 06146 9729 | www.autohaus-heger.de

Wartung | Reparaturen aller Marken | Unfall-Instandsetzungen | Ersatzteile

Wir bedanken uns bei allen Anzeigenwerbern und Inserenten, die diese Zeitung ermöglicht haben. Außerdem gilt unser Dank auch allen Läufer:innen Sponsor:innen Spender:innen, Helfer:innen, die zum Gelingen der großartigen Veranstaltung beigetragen haben.



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

IHR ZUVERLÄSSIGER VW, AUDI und SKODA PARTNER IN FLÖRSHEIM



Hochgewann 1  
65439 Flörsheim  
06145-59090  
www.autoschmitt-florsheim.de  
Info@asf-mail.de



Naturheilpraxis Zaloudek

**Zelltraining mit IHHT - Höhenttraining**

- mehr Leistung beim Sport
- Regeneration nach dem Sport
- gegen Erschöpfung
- hilfreich bei Long-Covid

... in Hochheim, ohne auf einen Berg zu steigen

Neugierig?  
Tel.: 06146-600981  
oder  
[www.mitovit-hochheim.de](http://www.mitovit-hochheim.de)





# Gemeinsam mehr erreichen



[naspade.de/csr](https://naspade.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

über 60 Jahre Herzig

über 60 Jahre Herzig

über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig

über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig • über 60 Jahre Herzig

Sind Sie noch verkalkt?



24 h Lauf Angebot

~~5.592,63~~  
**3.999,-**

Über 1.500 € Ersparnis zum Werkslistenpreis!

... bis zum 26. Juni 2023

## Doppelenthärtungsanlage NeoSoft Connect

- WLAN/LAN-fähig, Steuerung via SYR App
- einfache, vollautomatische Inbetriebnahme
- anschlussfertig vormontiert
- spürbar weiches Wasser, schützt vor Kalk
- Eco-, Standard-, Power-Modus
- 7" Touchscreen
- Anschlussset für NeoDos Connect Dosierpumpe inklusive



Breslauer Ring 6  
65239 Hochheim

**24 Stunden**  
NOTDIENST  
0177- 6 12 50 10



# Herzig

Meisterbetrieb seit 1962

Baddesign + Heiztechnik

☎ 0 6 1 4 6 / **97 15**  
herzig-gmbh@t-online.de

■ **Komplettbäder** ■ **Sanitär** ■ **Wartung** ■ **Gas + Öl**

über 60 Jahre Herzig

über 60 Jahre Herzig