

# MT Melsungen, Abteilung Jedermannsport, Lauftreff

## Jahresbericht 2015

---

### **Lauftrefftermine**

#### **Sommerhalbjahr, Dienstags-Lauftreff, Albrechthütte am Siebenstern**

Der Dienstags-Lauftreff fand im Sommerhalbjahr, von Anfang April (- mit Beginn der Sommerzeit -) bis Ende September, an der Albrechthütte am Siebenstern statt. Die Standardlaufrunde ist dort 8,1 km lang, es gibt aber auch die Möglichkeit, Streckenvarianten von 4,3 bis 11 km Länge zu laufen.

#### Teilnehmerstatistik:

- durchschnittlich 16 Läufer/-innen
- Steigerung der durchschnittlichen Teilnehmerzahl im Vergleich zum Vorjahr um 3..4
- min. 9 Teilnehmer, max. 21 Teilnehmer (19. Mai, Pokallauftermin)

Das Ende des Sommerhalbjahr-Lauftreffs war am 29. September mit dem schon traditionellen Abschlußbüfett, wieder organisiert von Monika und Walter Thein.

#### **Sommerhalbjahr, Donnerstags-Lauftreff, Parkplatz Waldstadion**

Der Donnerstags-Lauftrefftermin im Sommerhalbjahr fand, nach einigen Jahren des Starts am Brünchen in der Todi-Allee, wieder am Parkplatz Waldstadion statt. Von dort führen die Laufstrecken von ca. 5 bis 11 km Länge durch das Stadtwaldparkgebiet rund um die Koppe und die Weltkugel. Erster Termin war Do. 9. April, letzter Termin Do. 24. September 2015.

#### Teilnehmerstatistik:

- durchschnittlich 10 Läufer/-innen
- keine oder minimale Steigerung der durchschnittlichen Teilnehmerzahl im Vergleich zum Vorjahr
- min. 2 Teilnehmer (Do. 14. Mai, vor Kassel-Marathon am 17. Mai), max. 14 Teilnehmer (21. Mai, Pokallauftermin)

#### **Winterhalbjahr, Dienstags-Lauftreff, Parkplatz Sandstraße**

Der Dienstags-Lauftrefftermin im Winterhalbjahr, von Anfang Oktober bis Ende März, am Parkplatz Sandstraße fand mit durchschnittlich 11 Teilnehmern eine ähnliche Resonanz wie im Vorjahr, jedoch deutlich geringer als der Dienstagstermin im Sommerhalbjahr. Die Teilnehmerzahlen schwankten zwischen 6 (am 6. & 13. Oktober 2015) und 19 (am 17. November 2015).

#### **Winterhalbjahr, Donnerstags-Lauftreff, im Waldstadion**

Wie in den Vorjahren erfolgte der Donnerstags-Lauftrefftermin auf der Laufbahn des Waldstadions bei mehr oder weniger funktionierender Flutlichtbeleuchtung.

Für die erste halbe Stunde des Lauftreffs wurde wieder ein Training, bestehend aus Warmlaufen, Dehn- und Lockerungsübungen, manchmal ergänzt durch leichte Kraftübungen, sowie Lauf-ABC angeboten. Die Betreuung erfolgte durch Michael Schaijer oder René Wildner.

Die zweite halbe Stunde wurde meistens für lockeres Laufen oder für leichtes, individuelles Tempotraining genutzt.

Mit durchschnittlich 9 ( - minimal 4 und maximal 13 - ) Teilnehmern lag eine geringfügig niedrigere Beteiligung wie beim Winterhalbjahr-Dienstagstermin vor.

#### **Winterhalbjahr, Samstags-Lauftreff, Parkplatz am Waldstadion**

Der Samstagstermin im Winterhalbjahr ist traditionell eher ein Termin für Langläufer, die Zwei-Stunden-Läufe absolvieren wollen. Frank Dietrich bot in der letzten Wintersaison 2014/2015 wieder lange 2-h-Läufe über etwa 20 km in einem Tempo von ca. 6 min/km an.

In der aktuellen Wintersaison 2015/2016 konnte das Angebot auf mittlerweile 3 Laufgruppen erweitert werden. Es gibt zwei 2-h-Laufgruppen, eine mit einem Tempo von etwa 5 ½ min/km oder

schneller, geführt von Frank Dietrich und eine mit einem Tempo von etwa 6 min/km oder langsamer, geführt von Walter Thein. Desweiteren bietet Achim Ossig seit Dezember 2015 einen 1-h-Lauf mit einem Tempo von etwa 6 ½ min/km an.

Die Teilnehmerzahlen sind bei den Samstags-Lauftreffterminen sehr schwankend und es ist keine größere Gruppenbildung wie in den Vorjahren erkennbar.

#### Teilnehmerstatistik, Jan. bis Dez. 2015:

- durchschnittlich 9 Läufer/-innen
- min. 1 Teilnehmer (Sa. 31. Oktober, vor Himmelsberglauf am 1. Nov.)
- max. 17 Teilnehmer (21. Nov., eigentlich 15 Läufer und 2 Walker)

Ein Dankeschön an Maria Beier und Kerstin Dippel für die Versorgung mit Tee bei den Dienstags- und Donnerstags-Lauftreffterminen im Sommerhalbjahr sowie nochmal an Kerstin Dippel für die Teeversorgung samstags im Winterhalbjahr!

#### **Anfängerlauffreff**

Jutta Linnenkohl und Maria Beier starteten im Frühjahr 2015 zum dritten Mal einen Anfängerlaufkurs. Dieses Angebot richtet sich an Laufanfänger, die durch ein kontinuierliches Training über 3 Monate einen Leistungsstand erreichen wollen, der das Laufen einer Strecke von ca. 5 km ohne Gehpausen in einer Zeit von 35.. 40 min erlaubt.

---

## **Veranstaltungen 2015**

#### **Nordhessencup (März bis September 2015, Abschlußveranstaltung Sa., 7. November 2015)**

Insgesamt 63 Vereinsmitglieder beteiligten sich 2015 an NHC-Läufen. (10. Platz Vereinswertung) 18 Teilnehmer schafften den Sprung in die Endwertung durch Teilnahme an der für die jeweilige Streckenwertung geforderten Mindestanzahl von Läufen. (11. bzw. 10. Platz Vereinswertung, weil Platz 9 „ohne Verein“)

#### **Himmelsberglauf (Karfreitag, 3. April 2015)**

Bei recht guten Wetterbedingungen (windstill, leichte Bewölkung, knapp über 0°C) machten sich am Freitagmorgen um 7:30 Uhr 3 Läufer auf den Weg hoch zum Himmelsberg. Unterwegs holten sie noch 2 Frühstarterinnen ein, so daß insgesamt nur 5 Läufer/-innen den Hinweg zum Himmelsberg liefen. Am Parkplatz auf dem Himmelsberg vergrößerte sich dann das Teilnehmerfeld auf insgesamt 15 Läufer/-innen die dann den Weg durch eine verschneite Winterlandschaft zurück Richtung MT-Heim antraten.

Der Lauf endete wie üblich mit einem gemeinsamen Zusammensein mit kleinem Büfett.

Frank Dietrich nutzte das Beisammensein für eine Auswertung mit Siegerehrung des von ihm geführten Langlauftrainings in der Wintersaison 2014/2015.

#### **Gemeinsame Laufveranstaltung Kassel-Marathon (Sa./So., 16./17. Mai 2015)**

Unsere gemeinsame Jahreslaufveranstaltung war zum wiederholten Male der Kasselmarrathon. Wir waren sehr gut mit insgesamt 38 Läufer(n)/-innen vertreten:

- 6 Staffelmansschaften (MT Melsungen Lauffreff I – VI: 2 Frauen-, 2 Männer- und 2 gemischte Mannschaften á 4 Teilnehmern)
- 3 Mini-Marathon-Läufer/-innen
- 9 Halbmarathonläufer/-innen
- 3 Marathonläufer

### **Pokallauf & Sonnenwendfeier (Mai/Juni 2015)**

Die Organisation des Pokallaufes wurde 2015 von Uwe Tomaselli übernommen.

Von 43 Teilnehmern haben es 35 durch Absolvierung beider Laufstrecken in die Pokalendwertung geschafft. Das stellt gegenüber 2014, trotz des Wegfalls des Kinderlauftreffs, eine Steigerung dar!

Die Siegerehrung zum Pokallauf erfolgte traditionell bei der **Sonnenwendfeier**, die am 19. Juni 2015 an der Fritz-Braun-Hütte stattfand.

Das Feuer war diesmal nicht so spektakulär wie 2014. ;-)

### **46. Bartenwetzter-Volkslauf (Sonnabend, 30 Mai 2015)**

Kurz vorher fand am 30. Mai zum 46-ten Mal unser Bartenwetzter-Volkslauf statt. Wir hatten eine recht gute Teilnehmeranzahl von 453, wenn auch etwas weniger als im Jahr zuvor.

Die Organisation unter Leitung von Achim Ossig und Walter Thein funktionierte in langjährig bewährter Weise sehr gut und auch bei der Laufauswertung mit RaceResult gab es keine größeren Probleme.

### **Bad Liebenstein Stafette (Sonnabend, 29. August 2015)**

2015 erfolgte erstmalig die Organisation der Bad-Liebenstein-Stafette durch Frank Dietrich, der damit Horst Diele nach 25 Jahren ablöste. Der Stafettenlauf führte von Melsungen nach Bad Liebenstein.

Insgesamt 22 Läufer/-innen, 8 Walker/-innen und ein Radfahrer bewältigten die 115,6 km lange Gesamtstrecke in Teiletappen.

Positiv ist die fast genauso große Teilnehmeranzahl wie an der Jubiläumsetappe im Vorjahr, sowie die Teilnahme neuer Sportler aus Bad Liebenstein.

### **Bad Hersfelder Lollslauf (Sonntag, 11. Oktober 2015)**

Bei trockenem Wetter, jedoch teilweise eisigem Wind, beteiligten sich 11 Vereinsmitglieder am Bad Hersfelder Lollslauf.

### **Himmelsberglauf (Sonntag, 1. November 2015)**

Der Himmelsberglauf im Herbst startete wie die Veranstaltung im Frühjahr früh um 7:30 Uhr auf dem Parkplatz Waldstadion mit den 3 Läufern Walter, Frank und René. (Hoffentlich wird das nicht zur Gewohnheit ...) Ebenfalls wie beim Frühjahrs-Himmelsberglauf hatten sich Regina und Heike wieder als „Frühstarterinnen“ alleine auf den Weg gemacht. Gefreut haben wir uns über die

Fahrradbegleitung durch Michael Hölscher. Kurz vor Günsterode holte uns dann auch noch Lorenz mit dem Fahrrad ein, dem das frühe Aufstehen wohl nicht so gefiel. Um 9 Uhr startete dann der Lauf vom Himmelsberg zurück zum MT-Vereinsheim mit einer größeren Teilnehmeranzahl bei herrlichem Wetter durch eine bunte Herbstlandschaft. Auch dieser Himmelsberglauf endete wie üblich mit einem gemeinsamen Zusammensein mit kleinem Büfett im MT-Vereinsheim.

Statistik: 3 Läufer - 30 km; 2 Radfahrer - 30 km; 14 Läufer - 16 km; 1 Läufer & 2 Walker - 8 km

### **46. Adventslauf (Sonntag, 6. Dezember 2015)**

Der Adventslauf 2015 fand bei recht guten Wetterbedingungen statt - trocken, gelegentlich auffrischender Wind, ca. 7 °C Lufttemperatur. Wir hatten einen neuen Teilnehmerrekord mit 363 Teilnehmern, hauptsächlich „verursacht“ durch die rege Teilnahme der IGL und eines Laufteams der Melsunger Schlottschule. Die gesamte Organisation klappte recht reibungslos, so daß der Adventslauf wieder eine gelungene Veranstaltung war.

René Wildner, 29.1.2016

Leiter Lauftreff  
MT Melsungen  
Abteilung Jedermannsport