

Liebe Läuferinnen und Läufer,

das Jahr neigt sich dem Ende zu. Unser Abteilungsfest liegt nun auch schon hinter uns, die gute Beteiligung von rund 60 Personen zeigt die Geschlossenheit unserer Abteilung auch im geselligen Bereich. Mich als Wanderwart hat es besonders gefreut, dass aus meiner Gruppe 15 Personen mitgemacht haben. Herzlichen Dank auch von hier aus an Heidi Sostmann mit ihrem Team für die hervorragende Organisation und Ausrichtung dieser für unsere Abteilung so wichtigen Veranstaltung.

An den Samstagen bietet unser Frank Dietrich wieder seine Zwei-Stundenläufe an. Seine Teilnehmer bauen bei diesen durch unsere bergige Landschaft führenden Läufen ihre Grundausdauer für die kommende Frühjahrssaison auf.

Und in Ippingshausen wird auch die traditionelle Winterlaufserie fortgesetzt, die schon seit zwei Jahrzehnten Ziel unserer Läuferinnen und Läufer ist. Gerade die dortige 15-km-Strecke mit ihrem unterschiedlichen Belag und ihren beachtlichen An- und Abstiegen ist dazu angetan, die Schnelligkeitsausdauer zu fördern. Schade, dass bei dem ersten Lauf der vierteiligen Serie nur unsere Andreas Olschewski und Martin Modes dort am Start waren.

Unsere sogenannte „Marathoncrow“, diese Wortschöpfung stammt wohl von unserem verstorbenen Manfred Kindl, hat ihren abenteuerlichen Malaysia-Ausflug gut überstanden. Sie nutzten die weite Flugreise in den asiatischen Raum zu einem 8-tägigen „Urlaub“ der besonderen Art, natürlich in erster Linie zum Laufen. Aber sie trafen dort auch eine der Töchter von „Lutz“ Braun, Anna Maria, die im weltweiten Unternehmen von B.Braun Melsungen AG für den gesamten asiatischen Raum verantwortlich zeichnet. Sie freute sich ihren Vater und dessen Melsunger Marathonkollegen mal wieder zu treffen, aber sie lief auch den Halbmarathon mit.



Auch die Abschlussveranstaltung des Nordhessencups im Bürgerhaus von Kaufungen am 8. November zeigte einmal mehr, welche Dimension der Volkslauf in Nordhessen angenommen hat. Ein Foto von dort zeigt die Jüngeren unseres Laufteams mit vorn von links Lorenz Funck, Yannick Schleider und Till Steuber. In der hinteren Reihe ist Michael Schaier (zweiter von rechts) zu erkennen.

Aktuelle Berichterstattung

22. Winterlaufserie in Ippinghausen am 16.11.

Auf dem traditionellen 15-km-Rundkurs durch den Wolfhagener Stadtwald lieferte Andres Olschewski eine ordentliche Leistung ab. Überhaupt scheint mir, dass Andreas in diesem Jahr leistungsmäßig einen Schritt nach vorn gemacht hat. Die Tatsache, dass er hier an den Start ging, kann ein Hinweis sein, dass der 46-Jährige sich für das kommende Jahr einiges vorgenommen hat. Auch Martin Modes dürfte sich über seine Laufzeit gefreut haben.

Unsere Leistungen:

15 km:	M40	Andreas Olschewski	1:13:37 h	23. Platz
	M50	Martin Modes	1:29:13	27.

Penang-Brigde International Marathon in Penang (Malaysia) am 16.11.

Dieser Marathon wird beworben mit dem Slogan „der Welt längster Brücken-Marathon“. Dem entspricht die Realität vollständig, denn die im März dieses Jahres freigegebene Brücke, die die vorgelagerte Insel Penang mit dem Festland verbindet, ist beachtliche 24 (!) km lang. Es ist also kein Kunststück nach 21,1 km auf der Brücke einen Wendepunkt für einen Marathon einzurichten.

Ein weiterer Superlativ ist die Beteiligung: über 10 km, Halb- und Vollmarathon starteten 62.000 Menschen! Eine Besonderheit ist auch der Startzeitpunkt: Beim Marathon starten die Männer um 1.30 Uhr, die Frauen um 1.45 Uhr und die Veteranen – also die über 40-Jährigen Männlein und Weiblein gemeinsam – um 2.00 Uhr. Beim Halbmarathon ist der Start für die Männer um 3.00 Uhr, für die Frauen um 3.30 Uhr und für die Veteranen um 4.00 Uhr.

Gestartet wurde mit einem Feuerwerk auf der Insel, es ging in Richtung Festland und ab dem Wendepunkt wieder zurück. Alle Läufe wurden auf diese Weise ausschließlich auf der Brücke ausgetragen. Die Läufer sehen also von einer Umgebung rein gar nichts, allerdings ist es auch dunkel in der Nacht. Lediglich die Brückenbeleuchtung sorgt für die notwendigen Sichtverhältnisse.

Wenn man die von unseren Lauffreunden erzielten Leistungen betrachtet, muss man zweierlei bedenken: Zum einen wollten sie diesen Lauf genießen, zum anderen dämpften die klimatischen Bedingungen mit 27 °C Lufttemperatur und 90% Luftfeuchtigkeit die leistungsmäßigen Erwartungen von vorn herein.

Gern wäre „Lutz“ Braun den Marathon gelaufen, doch leidet er seit einigen Monaten an den Nachwirkungen einer Gürtelrose. So blieb ihm nur der Halbmarathon.

Unsere Leistungen (die genauen Laufzeiten sind derzeit noch nicht verfügbar):

Halbmarathon:	W20	Anna Braun	1:51:?? h
	M55	Karl Ploch	2:43:??
	M70	Ernst Fricke	2:38:??
		Ludwig Georg Braun	2:43:??

Marathon:	M60	Gerhard Neidert	5:34:??
	M65	Jürgen Fischer	5:36:??

Vorschau

- 21.12. Ippinghausen (2.Lauf)
15 km: Start um 9.30 Uhr im Weidelsburg-Stadion
Die Laufserie wird fortgesetzt am: 18.1. und 14.2.2015
- 7.12. Melsungen
45.Adventslauf „Rund um die Koppe“
Ausschreibung siehe www.lauftreff-melsungen.de

Horst Diele