

Liebe Läuferinnen und Läufer,

mit dem Umschalten unserer Uhren von der Winter- auf die Sommerzeit ändern sich bei uns auch die Startzeiten und –Orte unserer Lauftreffs, und es findet ein wesentlicher Wechsel im Trainings- und Wettkampfgeschehen statt. Die im Winterhalbjahr von Frank Dietrich organisierten langen Samstagsläufe sind beendet, der Dienstag-Lauftreff wechselt aus der Stadt heraus auf den Waldkurs am Kesselberg, das Bahntraining an den Donnerstagen wird ersetzt durch den Donnerstag-Lauftreff mit Ausdauerläufen im Wald.

Ebenfalls abgeschlossen sind inzwischen die winterlichen Serienläufe in Ippinghausen und Bebra-Breitenbach und die Crossläufe mit ihren Meisterschaftsprogrammen. Jetzt wo es abends länger hell und die Luft wärmer ist und Wald und Flur zu grünen beginnen, wächst das Verlangen nach dem Laufen in der Natur. Und wer im Winterhalbjahr seine Kondition verbessert hat, plant jetzt die Teilnahme an wettkampfmäßigen Läufen.

Da bieten sich in erster Linie die Volksläufe an, die in unserer Region von vielen zumeist kleineren Vereinen durch ehrenamtliches Engagement von Läufern und Helfern veranstaltet werden. Die Volkslaufserie des Nordhessencups startete bereits gestern in Warburg mit dem 5.Diemellauf. Diese Laufserie startet in ihre 30.Saison. Am 25.April beginnt die 19.Saison des Schwalm-Eder-Laufcups mit dem Stadtlaf in Neukirchen. Unser Bartenwetzter-Volkslauf und unser Adventslauf sind in beiden Laufserien vertreten.

In dieser Läufer-Info berichte ich chronologisch von den letzten Läufen der Wintersaison und auch von den hessischen Hallenmeisterschaften, bei der unser Lorenz Funck mit für die kommende Saison hoffnungsvoller Leistung aufwartete. Hoffentlich habe ich alles erfassen können; wenn nicht, bitte bei mir melden.

Im türkischen Antalya sind auch bereits drei unserer Marathonläufer in die neue Saison gestartet. Sie werden auch beim Bilstein-Marathon am Start sein.

Nachtrag

Hessische Hallen-Meisterschaften in Frankfurt-Kalbach (17./18.1.)

3000 m: (17.1.)	MU20	Lorenz Funck	9:47,62 min	9.Platz
800 m: (18.1.)	WU20	Karolin Siebert	2:18:58	1.
	MU20	Christian Schulz	2:05,44	8.

Crosslauf-Kreismeisterschaft in Gudensberg (7.2.)

In den vierten Lauf des Profiline-Crosscups in Gudensberg war unsere Crosslauf-Kreismeisterschaft eingebunden. Außer Uwe Tomaselli startete dort nur unser Nachwuchs, der aber mit durchaus guten Ergebnissen aufwartete. Die Bilanz: **Vier Kreismeistertitel.**

Siehe auch Bericht von Michael Schaier auf unserer Homepage

Unsere Leistungen (**Kr.M.**= Kreismeisterschaft, P.Cup = Profiline-Crosscup):

			Kr.M.	P.Cup
ca. 2000 m:				
	M14	Yannik Schleider	9:47 min	1.
		Stojan Nikolic	9:59	2.
	M15	Marvin Knaust	8:31	1.
	WU20	Julia Klute	9:22	1.
				8.
ca. 4000 m:				
	MU20	Lorenz Funck	15:16	1.
		Christian Schulz	15:38	2.
		Aaron Werkmeister	16:47	3.
				7.
ca. 5000 m:				
	M55	Uwe Tomaselli	25:07	4.
				8.

Unter unserem Vereinsnamen startete auch der Röhrenfurter Andreas Illing auf der Männer-Langstrecke über ca. 8000 m und erreichte in 33:34 min den 12.Platz. Allerdings ist mir nicht bekannt, ob er Mitglied unseres Vereins ist.

22. Winterlaufserie in Ippinghausen am 14.2. (4.Lauf)

Neben Heike Banschbach und Tochter Evamarie vertrat nur noch Martin Modes unsere Vereinsfarben bei dem früher von uns stets gut besuchten Waldläufen in dem Wolfhagener Stadtteil.

Unsere Leistungen

4,2 km:	WU18	Evamarie Banschbach	23:31 min	1.Platz
	W40	Heike Banschbach	24:22	5.
	(M40	Andreas Illing	18:47	3.)
15 km:	M50	Martin Modes	1:21:41 h	15.

In der Gesamtwertung der besten drei von vier Läufen platzierten sich unsere Vertreter wie folgt:

4,2 km:	WU18	Evamarie Banschbach	1:11:25 h	1.Platz
	W40	Heike Banschbach	1:12:33	6.
	(M40	Andreas Illing	0:56:21	2.)
15 km:	M50	Martin Modes	4:16:27	19.

32. Winterlaufserie in Breitenbach am 15.2. (2.Lauf)

Bei sehr guten äußeren Bedingungen (Temperaturen um den Gefrierpunkt, den Nebel vertreibende Sonne) fand die Breitenbacher Winterlaufserie ihre Fortsetzung.

Nicht nur unser hoffnungsvolle Nachwuchs mit Till Steuber und Marvin Knaust, die beide in ihren Klassen siegten und gegenüber dem 1.Lauf schnellere Laufzeiten erzielten, auch Lorenz Funck setzte sich erneut durch und Michael Schaier schaffte es wieder, unter 40 Minuten zu laufen. Deutlich schneller als im 1.Lauf war Uwe Tomaselli, dem offenbar die Crosslauf-Veranstaltungen einen Nutzen brachten.

Unsere jungen Mittelstrecklerinnen, allen voran unsere aktuelle hessische 800-m-Hallenmeisterin Karolin Siebert, wollten bei dem Lauf wohl ihre Ausdauer testen. Sie

scheinen zu wissen, dass eine weitere Leistungsverbesserung auf der Mittelstrecke nur über eine verbesserte Ausdauerleistung möglich ist.

Siehe auch Bericht von Michael Schaier mit Fotos auf unserer Homepage

Unser Leistungen:

1 km:	MU14	Till Steuber	3:47 min	1.Platz
5 km:	MU16	Marvin Knaust	19:54	1.
	MU20	Lorenz Funck	17:34	1.
		Christian Schulz	20:42	4.
	WU20	Karolin Siebert	21:04	2.
		Julia Klute	21:59	5.
		Marie Wagner	24:12	7.
10 km:	W60	Sibylle Ebinger	28:52	1.
	W50	Kerstin Dippel	55:40	6.
	M30	Michael Schaier	39:33	5.
	M50	Uwe Tomaselli	44:46	9.
		Martin Modes	52:38	20.
	M60	Karl Ploch	49:28	6.

Hessische Crosslauf-Meisterschaften in Oberkleen (22.2.)

Im Vordergrund des Einsatzes unserer Jugendlichen bei diesen Meisterschaften standen vorrangig die Mannschaftswertungen, nicht so sehr die Einplatzierungen. Denn da war die Konkurrenz einfach zu groß. Am weitesten nach vorn schaffte es Karolin Siebert.

Unsere Leistungen:

ca. 3200 m:	WU20	Karolin Siebert	12:17 min	5.Platz
		Julia Klute	13:09	7.
		Marie Wagner	13:17	8.
Mannschaft:	WU20	MT	20 Pkt.	2.Platz
ca. 4600 m:	MU20	Lorenz Funck	15:37	14.Platz
		Christian Schulz	16:14	20.
		Marvin Knaust	17:58	23.
Mannschaft:	MU20	MT	57 Pkt.	3.Platz

10.Runtalya-Marathon in Antalya/Türkei (1.3.)

Wie bereits in den letzten beiden Jahren startete unsere „Marathon-Crew“ erneut beim Marathon im türkischen Antalya. „Marathon-König“ Jürgen Fischer ging dort erstmals als 70-Jähriger an den Start, denn wenige Tage zuvor hatte er seinen Geburtstag gefeiert und sich diesen Lauf selbst zum Geschenk gemacht.

Mit seiner Leistung war er mehr als zufrieden, denn er lief bei den für einen Westeuropäer ungewohnten klimatischen Bedingungen seine bisher beste Zeit bei diesem Lauf. Der immer noch unter den Folgen einer Gürtelrose leidende Ludwig Georg Braun musste sich sehr quälen, um ans Ziel zu gelangen. Dabei unterstützte ihn Gerhard Neidert, indem er bei ihm blieb und so auf eine bessere Laufzeit verzichtete.

Unsere Ergebnisse:

Marathon:	M60	Gerhard Neidert	5:41:10 h	20. Platz
	M70	Jürgen Fischer	4:46:30	3.
		Ludwig Georg Braun	5:41:20	4.

32. Winterlaufserie in Breitenbach am 14.3. (3.Lauf)

Der dritte und letzte Lauf dieser gut besuchten Laufserie konnte auf 268 Teilnehmer zählen; insgesamt kamen in die Gesamtwertung aller drei Läufe 144 Teilnehmer. Und das trotz nicht so günstigen äußeren Bedingungen mit Temperaturen um die 5°C und leichtem Nieselregen.

Unser großes Teilnehmerfeld vom zweiten Lauf schmolz zusammen auf nur noch sechs Personen, was auch den parallel stattfindenden nordhessischen Crosslauf-Meisterschaften in Rengershausen geschuldet war. Unsere in Rengershausen Teilnehmenden mussten mit dem zwei Tage zuvor stattfindenden Organisatorenlauf vorlieb nehmen, um sich die Gesamtwertung zu sichern.

Unser Leistungen (*Hauptlauf*):

1 km:	MU14	Till Steuber	3:45 min	1. Platz
10 km:	W50	Kerstin Dippel	54:24	7.
	M30	Michael Schaier	38:35	5.

Unser Leistungen (*Organisatorenlauf* am 12.3.):

5 km:	MU16	Marvin Knaust	19:51 pB.
	MU20	Lorenz Funck	17:37
	W60	Sibylle Ebinger	27:37

In der Betrachtung der Gesamtwertung zeigt sich ein positives Bild durch die vier ersten Plätze. Gratulation!

Gesamtwertung:

1 km:	MU14	Till Steuber	11:26 min	1. Platz
5 km:	MU16	Marvin Knaust	59:59	1.
	MU20	Lorenz Funck	52:46	1.
	W60	Sibylle Ebinger	1:26:19 h	1.
10 km:	W50	Kerstin Dippel	2:46:30	7.
	M30	Michael Schaier	1:57:43	2.

Nordhessische Crosslaufmeisterschaften in Rengershausen (14.3.)

Der 5.Lauf des Profiline-Crosscups war in die nordhessischen Crosslauf-Meisterschaften integriert.

Unser MT-Neuling Marvin Knaust sicherte sich seinen ersten großen Titel als nordhessischer Crosslauf-Meister, aber auch unsere Jugendmannschaft ließ keinen anderen Verein an sich vorbei und holte sich die Mannschaftsmeisterschaft.

Unsere Leistungen:

ca. 2000 m:	MU16	Marvin Knaust	7:29 min	1.
	WU20	Julia Klute	8:21	3.
ca. 4000 m:	MU20	Lorenz Funck	13:50	4.

		Christian Schulz	14:21	5.
		Aaron Werkmeister	14:59	8.
Mannschaft:	MU20	MT	17 Pkt.	1.
ca. 4900 m:	W65	Sibylle Ebinger	29:49	1.

11.Profiline-Crosscup Nordhessen Gesamtwertung

In die Gesamtwertung aus fünf Einzelläufen kamen aus unserem Verein Marvin Knaust und Uwe Tomaselli mit den folgenden Plätzen:

M15	Marvin Knaust	4.Pkt.	1.Platz
M55	Uwe Tomaselli	25 Pkt.	5.

Vorschau

- 3.4. Himmelsberg-Lauf der MT Melsungen
30 km(7.30 Uhr), Start Parkplatz am Waldstadion
16 km (9.00 Uhr), Start Parkplatz am Himmelsberg an der Straße nach Hess.-Lichtenau.
8.40 Uhr Abfahrt hinauf zum Parkplatz Himmelsberg
Nach dem Lauf Duschen und gemütliches Beisammensein im Vereinsheim mit Vesper und Getränken.
- 4.4. 2.NHC-Lauf: 37.Rotenburger Osterlauf
10 km (15.00 Uhr), 18 km (15.05 Uhr), 5 km (15.10 Uhr)
- 11.4. 14.Drei-Berge-Lauf in Dodenhäusen
26,2 km (13.00 Uhr), 13,7 km (13.00 Uhr)
- 11.4. 3.NHC-Lauf: 42.Volkslauf der LG Kaufungen
5,4 km (16.15 Uhr), 19,8 km (16.15 Uhr), 10,4 km (17.00 Uhr)
Orgalauf: 10.4. um 18.00 Uhr
- 12.4. Bilstein-Marathon in Kleinalmerode
42,5 km (10.00 Uhr), 21,1 km (10.30 Uhr)
- 19.4. 4.NHC-Lauf: Eschweger Volkslauf „Rund um die Leuchtberge“
20 km (11.00 Uhr), 10 km (11.15 Uhr), 5 km (11:20 Uhr)
Orgalauf: 18.4. um 17.00 Uhr, ohne 20 km)
- 25.4. 5.NHC-Lauf: 27.Volkslauf „Rund um den Graner Berg“ in Wolfhagen
18,6 km (15.30 Uhr), 5,3 km (15.50 Uhr), 10,2 km (15.50 Uhr)
Orgalauf: 24.4. um 18.00 Uhr
- 25.4. 1.SELC-Lauf: 20.Neukirchener Stadtlauf
6,25 km (16.00 Uhr), 10 km (17.00 Uhr)

Horst Diele