

Liebe Läuferinnen und Läufer,

seit der letzten Läufer-Info vom 29.März sind gerademal sechs Wochen vergangen, doch was hat sich alles während dieser doch eher kurzen Zeit abgespielt, was das Laufen in unserer Abteilung angeht?

Zunächst einmal begann am 28.März in Warburg die neue Nordhessencup-Saison der Volksläufer, übrigens die dreißigste! Und dann ging es mit den Volksläufen Schlag auf Schlag weiter, in Rotenburg, Kaufungen, Eschwege, Wolfhagen und Hess.-Lichtenau, an jedem Wochenende mit einem Lauf.

Für mich als inzwischen Außenstehender ist die gute Beteiligung unserer Läuferinnen und Läufer an den Volksläufen erfreulich und überraschend. Nach sechs Wertungsläufen belegen wir in der Vereinswertung beim Nordhessencup bereits einen hervorragenden 5.Platz, gegenüber dem neunten Platz im Vorjahr. Und sieben Wertungsklassen führen wir an: Marion Brethauer (W45), Sibylle Ebinger (W65) und Andreas Illing (M40) auf der 5-km-Strecke, Lorenz Funck (MU20), Evamarie Banschbach (WU20) und Uwe Tomaselli (M55) auf der 10-km-Strecke und Kurt Hofmann (M65) auf der 20-km-Strecke.

Sehr erfreulich ist die Weiterentwicklung unserer Nachwuchsläufer. Lorenz Funck ist derzeit in der Lage bei den Volksläufen auf der 10-km-Strecke um den Gesamtsieg bei den Männern mitzulaufen, obwohl er erst 18 Jahre alt ist. Auch Marvin Knaust, seit dem 1.Januar für unseren Verein startend, mischt in der Klasse MU16 ganz vorne mit.

Lorenz Funck verbesserte seine Bestleistung im 10-km-Straßenlauf am 18.April in Eschwege von 37:00 min im Vorjahr auf 35:16 min. Und Marvin Knaust steigerte sich bei derselben Veranstaltung auf der 5-km-Strecke auf 19:41 min und gewann damit die nordhessische Meisterschaft in der Klasse MU16.

Auch auf der Stadionbahn kommen Lorenz und Marvin gut voran: Lorenz verbesserte sich am 26.April in Eschwege auf der 5000-m-Strecke gegenüber Niestetal im vergangenen Jahr von 17:21,94 min auf 16:40,70 min und Marvin Knaust wurde bei derselben Veranstaltung auf der 3000-m-Strecke in der M15 nordhessischer Meister in 10:54,53 min, nach seiner Meisterschaft im Crosslauf übrigens schon die dritte in diesem Jahr.

Nachdem Michael Schaier am 14.März in Breitenbach mit seiner Steigerung auf der 10-km-Strecke auf 38:35 min bereits aufsteigende Form bewies, kam er am 26.April in Hamburg auch auf der Marathonstrecke seinem mittelfristigen Ziel in Richtung Drei-Stunden-Marke deutlich näher. Mit 3:10:40 h war er gegenüber dem Frankfurt-Marathon 2013 zehn Minuten schneller und arbeitete sich in der vereinseigenen ewigen Bestenliste von Platz 42 auf Platz 33 nach vorn.

Schaut man in die Starterlisten für den Kassel-Marathon am 17.Mai, in denen 3 Marathon-, 12 Halbmarathon- und 3 Mini-Marathon-Läuferinnen und Läufer und 6 Staffeln mit je 4 Personen aus unserem Verein eingetragen sind, das sind zusammen 42 (!), dann wird deutlich, dass wir auf einem guten Weg sind.

## Aktuelle Berichterstattung

### 5.Diemeltal-Volkslauf in Warburg (28.3.)

In Warburg treffen bekanntlich die nordhessischen auf die ostwestfälischen Läufer, was sich in der hohen Beteiligung (651 Teilnehmer) bemerkbar macht. Auch ist es dort schwieriger, vordere Plätze zu erlaufen. Dennoch konnten wir mit zwei ersten Plätzen die Farben unseres Vereins gut vertreten. Als Gesamt-Fünfter bei den Männern gab Lorenz Funck auf der 10-km-Strecke einen furiosen Einstand.

Unsere Leistungen:

5 km:	W65	<b>Sibylle Ebinger</b>	28:16 min	1.Platz
	M45	Andreas Illing	20:07	2.
		Schmidt, Alexander	22:32	4.
10 km:	MU20	<b>Lorenz Funck</b>	39:11	1.
	M45	René Wildner	43:53	5.
		Jörg Grebe	53:36	23.
	M50	Michael Möller	50:59	15.
	M55	Uwe Tomaselli	50:59	6.
21,5 km:	M30	Michael Schaier	1:32:51 h	3.

### 37.Rotenburger Osterlauf (4.4.)

Obwohl der Rotenburger Osterlauf stets mit unserem am Karfreitag ausgetragenen Himmelsberglauf terminlich kollidiert, stellten sich 15 Läuferinnen und Läufer unseres Vereins dort dem Starter.

Unter den Teilnehmern auf der langen Strecke war mit Reiner Kallenbach ein für uns nicht Unbekannter dabei. Wir kennen ihn von den Stafettenläufen Melsungen-Bad Liebenstein. Er siegte in der M65 vor unserem Kurt Hofmann.

Einen feinen Gesamtsieg auf der 10-km-Distanz der Männer lief unser Lorenz Funck heraus.

Unsere Leistungen:

5 km:	W45	Marion Brethauer	25:12 min	2.Platz
	W55	Christiane Ludwig	35:16	6.
	W65	<b>Sibylle Ebinger</b>	28:49	1.
	MU16	Marvin Knaust	20:13	2.
	M45	Andreas Illing	20:20	2.
		Alexander Schmidt	22:27	4.
	M50	Andreas Fischer	31:11	13.
	M55	Willi Ludwig	35:15	9.
	M60	Thomas Jaklinski	26:41	5.
10 km:	MU20	<b>Lorenz Funck</b>	38:27	1.
	M40	Thomas Brethauer	53:02	14.
18 km:	W50	Kerstin Dippel	1:47:24 h	4.
	M45	Manfred Steuber	1:37:38	11.
	M55	Walter Thein	1:28:34	5.
	M65	Kurt Hofmann	1:33:47	2.
	(M65	<i>Reiner Kallenbach</i>	<i>1:28:55</i>	<i>1.)</i>

### 43.Kaufunger Volkslauf (11.4.)

Unsere 19 Teilnehmer liefen viermal in ihren Klassen auf den ersten Rang! Den wohl wertvollsten Sieg holte sich wie in Rotenburg Lorenz Funck als Gesamtsieger der Männer auf der 10-km-Strecke!

Unsere Leistungen:

Orgalauf (10.4.)

5,4 km:	M45	Alexander Schmidt	24:07 min
	M60	Thomas Jaklinski	27:54
10,4 km:	M50	Martin Modes	51:31
	M55	Uwe Tomaselli	47:51

Hauptlauf

5,4 km:	WU20	Julia Klute	23:55	2.Platz
	W45	Marion Brethauer	25:33	2.
	W55	Christiane Ludwig	37:30	8.
	W65	<b>Sibylle Ebinger</b>	29:58	1.
	MU16	Marvin Knaust	21:55	2.
	M45	Andreas Illing	21:21	5.
		Andreas Olschewski	26:34	8.
	M50	Andreas Fischer	30:42	10.
	M55	Willi Ludwig	37:30	6.
10,4 km:	W50	Heike Banschbach	55:21	2.
	MU20	<b>Lorenz Funck</b>	37:18	1.
	M30	Michael Schaier	42:22	3.
	M45	<b>René Wildner</b>	42:26	1.
	M50	Michael Möller	47:59	9.
19,4 km:	M65	<b>Kurt Hofmann</b>	1:39:06 h	1.

### 5.Bilstein-Marathon in Kleinalmerode (12.4.)

Wie schon im vorigen Jahr vertrat uns auf dem extrem schwierigen Geläuf im Kaufunger Wald, bei dem der 641 m hohe Bilstein zu überqueren ist, ein starkes Aufgebot. Vor allem unsere Frauen scheinen sich vor den kräftigen Anstiegen nicht zu fürchten. Heidi Sostmann lief auf der Halbmarathon-Strecke mit 500 Höhenmetern auf den dritten Platz in der W50 mit der bemerkenswerten Zeit von 2:07:55 h vor Kerstin Dippel, die in 2:12:57 h auf den 5.Rang kam.

Unsere Leistungen:

Halbmarathon/:	W30	Julia Grönlund	2:34:06 h	8.Platz
500 H	W40	Julia Schenk	2:34:23	12.
	W50	Heidi Sostmann	2:07:55	3.
		Kerstin Dippel	2:12:57	5.
	W60	<b>Maria Beier</b>	2:48:30	1.
	M60	Karl Lischka	2:23:29	10.
Marathon:	M60	Gerhard Neidert	5:29:22	4.
	M70	Jürgen Fischer	5:33:33	2.

### **Nordhessische Straßenlauf-Meisterschaften (5/10 km) in Eschwege (18.4.)**

Am Vortage des Eschweger Volkslaufs kamen die Straßenlauf-Meisterschaften der HLV Region Nord zur Austragung, die in den Orgalauf des Volkslaufs integriert waren. Im vergangenen Jahr hatte der Ausrichter den Wendepunkt der 10-km-Strecke falsch gesteckt, sodass 212 m weniger als 10 km gelaufen wurden.

Lorenz Funck steigerte sich auf 35:16 min (bisher 37:00) und wurde Dritter in der MU20. Marvin Knaust gewann gar die Meisterschaft in seiner Klasse MU16 auf der 5-km-Strecke in ebenfalls persönlicher Bestzeit von 19:41 min (bisher 19:51).

Unsere Leistungen:

5 km Straße:	MU16	<i>Marvin Knaust</i>	19:41 min	1.Platz
10 km Straße:	MU20	Lorenz Funck	35:16	3.

### **Eschweger Volkslauf „Rund um die Leuchtberge (19.4.)**

Die Mehrzahl unserer insgesamt 15 Teilnehmer waren samstags bei den Orgaläufen dabei, die zusammen mit den Läufen für die nordhessische Straßenlaufmeisterschaft ausgetragen wurden.

Unsere Leistungen:

Orgalauf (18.4.)

5 km:	MU14	Till Steuber	21:22 min	
	MU16	Marvin Knaust	19:41	
	M45	Andreas Illing	20:02	
		Alexander Schmidt	22:02	
	M50	Andreas Fischer	28:59	
	M60	Thomas Jaklinski	25:59	
10 km:	MU20	Lorenz Funck	35:16	
	M55	Uwe Tomaselli	45:43	
Hauptlauf 5 km:	W45	Marion Brethauer	23:47	
	W55	Christiane Ludwig	33:59	
	M55	Willi Ludwig	34:28	
10 km:	WU20	Evamarie Banschbach	58:47	2.Platz
	W50	Heike Banschbach	52:44	6.
	M50	Martin Modes	48:56	16.
20 km:	W50	Kerstin Dippel	2:05:35 h	4.

### **HAJ-Hannover-Marathon (19.4.)**

Unsere Leistungen:

Halbmarathon:	M45	Manfred Steuber	1:49:49	285.Platz
	M60	Karl Ploch	1:50:11	36.
Marathon:	M70	Jürgen Fischer	5:03:23	7.
		Ludwig Georg Braun	5:03:24	8.

## 27.Volkslauf „Rund um den Graner Berg“ in Wolfhagen (25.4.)

Unsere 15 Teilnehmer konnten dreimal Klassensiege erringen. Der wohl wertvollste davon dürfte der von Kurt Hofmann sein, der seinen langjährigen Rivalen Wolfgang Weigand besiegen konnte.

Unsere Leistungen:

Orgalauf (24.4.)

5,3 km:	M45	Alexander Schmidt	23:45 min	
	M50	Martin Modes	25:01	
18,5 km:	M55	Walter Thein	1:30:52 h	

Hauptlauf

5,3 km:	W45	<b>Marion Brethauer</b>	25:12 min	1.Platz
	W55	Christiane Ludwig	36:25	6.
	MU14	<b>Till Steuber</b>	22:58	1.
	M45	Andreas Illing	21:13	2.
		Manfred Steuber	23:40	3.
		Andreas Olschewski	24:04	5.
	M55	Willi Ludwig	36:26	7.
10,2 km:	W50	Kerstin Dippel	56:11	4.
	M45	Jörg Grebe	49:40	7.
	M50	Michael Möller	49:59	4.
	M55	Uwe Tomaselli	47:21	3.
18,5 km:	M65	<b>Kurt Hofmann</b>	1:36:01 h	1.

## Hessische Langstrecken-Meisterschaften in Eschwege (26.4.)

In Eschwege kamen die hessischen Langstrecken-Meisterschaften auf den Bahnstrecken 2.000 bis 5.000 m zur Austragung. Darin eingeschlossen waren die nordhessischen Meisterschaften auf denselben Strecken.

Mit Lorenz Funck und Marvin Knaust waren wir dort gut vertreten. Lorenz konnte seine persönliche Bestleistung über 5000 m vom Vorjahr (Niestetal, 17:21,94 min) deutlich verbessern, während Marvin erstmals auf der 3000 m-Strecke unterwegs war.

Unsere Leistungen:

5000 m:	MU20	Lorenz Funck	16:40,70 min	6.Platz
			nordhess. Meisterschaft	3.
3000 m:	M15	Marvin Knaust	10:54,53	11.
			nordhess. Meisterschaft	1.

## 30.Haspa-Hamburg-Marathon (26.4.)

Mit unseren beiden Marathonis Michael Schaier und Friedemann Seitz waren wir in der Hansestadt an der Elbe gut vertreten. Für Michael Schaier ging sicherlich ein lange gehegter Wunsch in Erfüllung, seine persönliche Bestleistung an die Drei-Stunden-Marke anzunähern. Bisher standen für ihn seit dem Frankfurt-Marathon 2013 3:20:37 h zu Buche. Demgegenüber verbesserte er sich jetzt um 10 Minuten!

Friedemann, der in unserer Ewigen Vereinsbestenliste seit dem Lucerne-Marathon 2012 mit 3:25:07 h geführt wird, kam nach zweijähriger Marathonabstinentz auf für ihn sicherlich zufriedenstellende 3:39:42 h.

Ihre Leistungen:

Marathon:	M30	Michael Schaier	3:10:40 h	168. Platz
	M50	Friedemann Seitz	3:39:42	431.

## 24. Volkslauf in Hess.-Lichtenau (2.5.)

Wieder mit einem großen Aufgebot von 22 Personen sorgten wir in Hess.-Lichtenau für vier Klassensiege. Lorenz Funck musste sich auf der 10,4-km-Strecke als Gesamtzweiter bei den Männern nur dem routinierten Felix Kaiser (36:40 min) vom PSV Grün-Weiß Kassel beugen.

Unsere Leistungen:

5 km:	W20	Katharina Kothe	33:35 min	5. Platz	
	W30	Viola Heinemann	29:56	8.	
	W40	Marion Brethausen	25:40	3.	
	W50	Christiane Ludwig	37:31	15.	
	MU14	<b>Till Steuber</b>	23:04	1.	
	M40	Andreas Illing	21:22	2.	
		Manfred Steuber	24:06	8.	
	M50	Andreas Fischer	31:39	17.	
		Willi Ludwig	37:32	18.	
	10,4 km:	WU20	<b>Evamarie Banschbach</b>	64:31	1.
W40		Julia Schenk	65:49	9.	
W50		Christiane Rößler	52:24	4.	
		Heike Banschbach	56:44	6.	
		Kerstin Dippel	58:25	9.	
MU20		<b>Lorenz Funck</b>	37:53	1.	
M30		Michael Schaier	46:49	7.	
		Matthias Fischer	49:15	15.	
M40		Jörg Grebe	47:24	20.	
		M50	Uwe Tomaselli	47:32	6.
Michael Möller			51:07	15.	
19,8 km:		MU20	<b>Moritz Knaust</b>	1:38:39	1.
		M40	René Wildner	1:38:39	9.

## Vorschau

### 17.5. 9.E.ON-Kassel-Marathon

Startzeiten:

Mini-Marathon (4,2195 km) am **16.Mai** (!) um 16.45 Uhr

Halbmarathon (8.15 Uhr)

Marathon und Marathon-Staffeln (9.00 Uhr)

Marathon laufen: Jürgen Fischer, Kurt Hofmann und Jens Hagemann;

Halbmarathon laufen: Regina Iffert, Katharina Goeb, Heidi Sostmann, Gerhard Gubisch, René Wildner, Michael Schaier, Manfred Steuber, Matthias Fischer, Martin Modes, Uwe Bielert, Bernd Dittmar, Thomas Metz;

Mini-Marathon laufen: Lorenz Funck, Marvin Knaust, Maya Knaust

Marathon-Staffel laufen: 6 Staffeln á 4 Personen unter dem Teamnamen MT Melsungen Laufftreff I-VI.

- 22.5. NHC-Lauf in Ahnatal-Heckershausen  
36.Aabendvolkslauf „Rund um den Stahlberg“  
5 km (19.00 Uhr), 18,4 km (19.05 Uhr), 10 km (19.15 Uhr)
- 24.5. Kopenhagen-Marathon  
Unser Marathon-Team geht dort an den Start:  
Gerhard Neidert, Jürgen Fischer, Karl Ploch, Ludwig Georg Braun und Karl Lischka.
- 29.5. SELC-Lauf: 16.Volkslauf TSV Deute  
9,6 km/ 5 km: (17.00 Uhr)
- 30.5. NHC-Lauf in Melsungen  
46.Bartenwetzter-Volkslauf  
Programm siehe [www.lauftreff-melsungen.de](http://www.lauftreff-melsungen.de)
- 7.6. NHC-Lauf in Bebra-Breitenbach  
18,8 km (9.00 Uhr), 5 km und 9,8 km (9.40 Uhr)  
Orgalauf: 3.6. um 18.00 Uhr)
- 12.6. NHC-Lauf in Niestetal-Heiligenrode  
35.Heiligenröder Abendlauf  
5,2 km (18.20 Uhr), 10,4 und 20,3 km (18.30 Uhr)
- 13.6. SELC-Lauf: 12.Altstadtlauf in Neustadt (Hessen)  
5 km (17.00 Uhr), 10 km (17.30 Uhr)

*Horst Diele*