

Liebe Läuferinnen und Läufer,

Einige von Euch haben mir auf die letzte Läufer-Info geantwortet und mich ermuntert, so wie bisher weiter zu berichten. Wer jedoch die Läufer-Info, die ja bekanntlich auch auf unserer Homepage zu finden ist, nicht mehr per Email haben möchte, darf sich gerne bei mir melden, er wird dann aus dem Verteiler genommen.

Seit dem 9.Mai, dem Datum der letzten Läufer-Info, hat sich wieder eine Menge ereignet. Es fällt es mir schwer, herauszufiltern, welche Leistungen davon herausragen. Für mich steht jedoch ganz oben die Gesamtleistung unseres Vereins mit 39 Teilnehmern beim Kassel-Marathon. Mit sechs Marathonstaffeln haben wir dort unsere breitensportliche Stärke hervorragend in Szene gesetzt. Für unsere Staffelteilnehmer dürfte dabei der Teamgedanke im Vordergrund gestanden haben. Und der ist bekanntlich eine wesentliche Voraussetzung für unser Vereinsleben.

Auch die in Kassel erzielten Leistungen sind beeindruckend. Da gewinnt Lorenz Funck den Mini-Marathon in seiner Jugendklasse, Gerhard Gubisch steigert sich im Halbmarathon auf 1:24:18 h und unsere Marathonis Kurt Hofmann und Jürgen Fischer werden Klassensieger in der M65 bzw. M70.

Für weitere Schlagzeilen sorgte einmal mehr Lorenz Funck, als er beim Halbmarathon in Mannheim seine persönliche Bestleistung von 1:24:08 auf 1:21:49 h steigerte.

Und dann ist da etwas passiert, mit dem ich nicht mehr zu rechnen glaubte: Frank Dietrich, der nach der für ihn verkorksten Harzquerung im April 2011 keinen einzigen Wettkampf mehr gelaufen ist, ist zurückgekehrt. Und das mit einem Paukenschlag: Er lief beim 72,7 km langen Super-Marathon am Rennsteig unter über 2000 Teilnehmern in der Gesamtwertung auf den 30.Rang!

### **Aktuelle Berichterstattung**

#### **SAP Mannheim Marathon am 95.**

Eine Woche vor seinem bisher besten Halbmarathon traf ich Lorenz. Wir besprachen sein aktuelles Leistungspotenzial für den Halbmarathon. Nach seinen am 18.April in Eschwege gelaufenen 35:16 min über 10 km empfahl ich ihm, obwohl er durchaus auch schneller laufen kann, sich auf eine Laufzeit von 1:22 h einzustellen. Und ich warnte ihn, auf keinen Fall schneller als auf diese Endzeit hin, das Rennen zu gestalten.

Heraus kamen 1:21:49 h und gegenüber Bad Hersfeld im vorigen Jahr (1:24:08 h) eine deutliche Steigerung. Eine noch bessere Laufzeit wäre möglich gewesen, wenn er auf der ersten Streckenhälfte meinen Rat befolgt hätte. Immerhin lief er in Mannheim als Erster in seiner Jugendklasse ein.

Seine Leistung:

Halbmarathon:	MU20	Lorenz Funck	1:21:49	1.Platz
---------------	------	--------------	---------	---------

#### **43.Gutsmiuths-Rennsteiglauf am 9.5.**

Fünfmal hintereinander – in den Jahren 2005-2009 – nahm Frank Dietrich am Supermarathon entlang des Rennsteigs teil. Der 72,7 km lange und mit über 1400

Höhenmetern wohl härteste Ultramarathon in Deutschland, lockt jedes Jahr etwa 1700 Männer und 300 Frauen an.

Frank bestritt seinen letzten Wettkampf am 30. April 2011 bei der Harzquerung von Wernigerode nach Nordhausen, bei dem er wegen Beschwerden in den Beinen einen deutlichen Leistungseinbruch erlebte. Bei diesem Lauf, den er eigentlich gewinnen wollte, erlebte Frank sein „Waterloo“.

Jetzt vier Jahre später schien für ihn endlich der Kopf wieder frei zu sein, um sich ganz spontan und nur dem Gefühl hingebend an einen neuerlichen Wettkampf heranzuwagen. Und gleich an den superlangen Lauf über den Rennsteig. Es wurde für ihn ein Lauf der inneren Befreiung. Überglücklich und mehr als zufrieden lief er am Sportplatz in Schmiedefeld als 30. der Gesamtwertung über die schönste Ziellinie Deutschlands. Herzlichen Glückwunsch zur Wiedergeburt!

Seine Leistung:

Supermarathon 72,7 km/1400 Hm:

M35	Frank Dietrich	6:22:05 h	5. Platz
-----	----------------	-----------	----------

Als erster MT-Läufer, der 2004 auf der Supermarathon-Strecke unterwegs war, kann ich Franks Glücksgefühle gut nachvollziehen. Der 2011 verstorbene Günter Herrmann lief 2005 gemeinsam mit Frank ebenfalls diese Strecke. Mal sehen, wer es sich sonst noch traut, dort zu laufen?

### **Kassel-Marathon am 16./17.5.**

Von unserem Verein begaben sich  $6 \times 4 = 24$  Staffelläufer in Kassel auf die Marathonstrecke, 2 Frauen, 2 Männer- und 2 Mixed-Staffeln. In der Besetzung Zilch, Grebe, Funck und Keidel lief unsere schnellste Männerstaffel 2:56:45 h und unsere schnellste Frauenstaffel in der Besetzung J. Brethauer, H. Banschbach, M. Brethauer und E. Banschbach 3:53:12 h.

Schon am Samstag holte sich Lorenz Funck beim Mini-Marathon den Sieg in der Jugendklasse MU20 in 14:54 min.

Nach 1:25:28 h im Vorjahr an selber Stelle steigerte Gerhard Gubisch seine persönliche Bestleistung auf 1:24:18 und wurde in der Klasse M40 Sechster!

Unsere Marathonläufer Kurt Hofmann und Jürgen Fischer siegten in ihren Altersklassen M65 bzw. M70! Kurt lief ein beeindruckendes Rennen, bei dem er seiner persönlichen Bestzeit von Hannover 2005 (3:52:41 h) recht nahe kam. Und das mit 68 Jahren und 10 Jahre später!

Unsere Leistungen:

Mini-Marathon 4,22 km (16.5.)

W12	Maya Knaust	23:39 min	36. Platz
M15	Marvin Knaust	17:13	4.
MU20	<b>Lorenz Funck</b>	14:54	1.

Hauptläufe (17.5.)

Halbmarathon:	W30	Katharina Goeb	2:04:55 h	51.
	W65	Regina Iffert	2:10:21	2.
	M30	Matthias Fischer	1:30:53	29.
	M40	Gerhard Gubisch	1:24:18	6.
	M45	Manfred Steuber	1:47:59	110.
	M50	Martin Modes	1:49:11	100.

	M55	Uwe Bielert	1:55:39	69.
		Salim Hadid	1:57:09	117.
Marathon	M45	Jens Hagemann	3:52:41	48
	M65	<b>Kurt Hofmann</b>	3:55:01	1.
	M70	<b>Jürgen Fischer</b>	4:54:25	1.

#### Marathon-Staffeln:

Männer	Zilch, Grebe, Funck, Keidel	2:56:45 h
	Sadowski, Werner, Schaumburg, George	3:29:10
Frauen	J.Brethauer, H.Banschbach, M.Brethauer, E.Banschbach	3:53:12
	Grönlund, Harbusch. Schenk, Rüdlin	4:13:08
Mixed	Tomaselli, Rudolff, Rößler, Seitz	3:21:14
	Willing, Schneider, Ebinger, Beier	4:38:30

### **36.Aabendvolkslauf in Ahnatal-Heckershausen am 22.5.**

Mit nahezu 900 Teilnehmern war der Nordhessencuplauf in Heckershausen einmal mehr sehr gut besucht. Solche Abendläufe scheinen von vielen Läufern gegenüber den üblichen Nachmittagsläufen an den Samstagen und Sonntagen bevorzugt zu werden. Unsere 11 Teilnehmer waren da eher eine Minderheit, auch wenn Sibylle Ebinger den ersten, Marion Brethauer und Kerstin Dippel zweite und Walter Thein einen dritten Platz in ihren Altersklassen erkämpften.

#### Unsere Leistungen:

5 km:	W45	Marion Brethauer	23:34 min	2.Platz
	W50	Kerstin Dippel	26:44	2.
	W55	Christiane Ludwig	35:43	12.
	W65	<b>Sibylle Ebinger</b>	29:09	1.
	M45	Andreas Illing	19:50	4.
		Alexander Schmidt	21:27	7.
	M50	Martin Modes	23:37	13.
	M55	Willi Ludwig	35:43	9.
10 km:	M45	Jörg Grebe	49:33	18.
	M50	Michael Möller	48:38	9.
18,4 km:	M55	Walter Thein	1:33:00 h	3.

### **Pfingstsportfest in Baunatal am 23.5.**

Bei diesem traditionellen Sportfest, dessen Anfänge bis in die 1960-er Jahre zurück-

reichen als es noch auf der Langenberg-Kampfbahn in Großenritte ausgetragen wurde, steigerte sich unser Lorenz Funck im 3000-m-Lauf als Sieger der MU20 auf eine neue persönliche Bestzeit. Gegenüber Niestetal im vorigen September, damals noch in 9:55,4 min, kam er nun auf 9:41,79 min.

Den 800-m-Lauf der Schülerklasse M15 gewann Jungtalent Marvin Knaust in 2:17,42 min.

Unsre Leistungen:

800 m:	M15	Marvin Knaust	2:17,42 min	1.Platz
	MU18	Aaron Werkmeister	2:13,13	4.
	MU20	<b>Christian Schulz</b>	2:05,24	1.
3000 m:	MU20	<b>Lorenz Funck</b>	9:41,79	1.

## Vorschau

- 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*