

Läufer-Info vom 20.November 2016

Liebe Läuferinnen und Läufer.

Nach längerer Abstinenz, der letzte Lauf im Nordhessencup 2016 liegt schon Monate zurück, finden nun endlich wieder die Volksläufer bei den Winterlaufserien hinreichend viele Startgelegenheiten. Der erste Lauf in Ahnatal, der auf den Termin unseres traditionellen Himmelsberglaufs fiel, liegt bereits hinter uns, natürlich mit MT-Beteiligung. Man sollte sich diese Winterläufe und die dabei angebotenen Strecken so aussuchen, dass sie für die nächste Laufsaison den eigenen Zielen dienlich sind. Wer beispielsweise im Frühjahr einen Marathon oder Halbmarathon laufen will, sollte sich den längeren Strecken hinwenden, Dafür besonders geeignet ist aus eigener Erfahrung die 15-km-Strecke in Ippinghausen

Im Folgenden ist ein Nachtrag vom Köln-Marathon zu lesen, der eigentlich schon in die vorherige Läufer-Info hineingehört hätte. Doch hatte ich den Bericht schlichtweg vergessen mit aufzunehmen. Claudia Rudolff, die nach zwei Jahren erfreulicherweise nicht nur einen Wiedereinstieg wagte, sondern auch sehr gut konditioniert zu Werke ging und eine erstaunliche Leistung zustande brachte. Von ihr können wir alle lernen.

Bei der Siegerehrung für den Nordhessencup in Niederelsungen fotografierte der Pressewart unseres Leichtathletikkreises Lothar Schattner die Klassensieger aus dem Schwalm-Eder-Kreis. Er hat mir dankenswerter Weise sein Foto für die Veröffentlichung in dieser Läufer-Info zur Verfügung gestellt.

Unser Lorenz Funck kann derzeit wegen einer schmerzhaften Knochenhautreizung nicht trainieren, geschweige denn an Wettkämpfen teilnehmen. Es wird ihm gut tun, wenn wir ihn deshalb etwas bedauern und ihm gute Besserung wünschen.

Über was ist noch zu berichten? Leider schon wieder über etwas Trauriges: unser Mitglied Bruno Ziegler ist am 9.November in einem Kasseler Krankenhaus verstorben. Der ehemalige Postangestellte und Arbeitskollege von Heinz Weinreich feierte noch vor wenigen Wochen in der Melsunger Stadthalle das zweimal im Jahr stattfindende Ehemaligentreffen zusammen mit seiner Frau Karin. Bald danach musste er sich einer radikalen Magenoperation unterziehen, aus der er nicht mehr aufwachte. Nach längerer Zeit im Koma gab es für ihn keine Rettung mehr.

Bruno gehörte unserer Abteilung seit dem 1.6.1986 an. Zum Laufen kam er, wie so viele vor ihm in unserer Abteilung, weil er sein Körpergewicht wieder ins Lot bringen musste. Bis Anfang der 1980er Jahre in Altmorschen wohnhaft, betrieb er zunächst beim TSV Altmorschen Leichtathletik. Als er nach Melsungen gezogen war, schloss er sich unseren Läufern an und lief nicht weniger als 10 Marathons im MT-Trikot.

Nachträge

RheinEnergie-Marathon in Köln am 2.Oktober

Diesen Lauf hatte Claudia bereits seit längerer Zeit geplant, nachdem sie im vergangenen Jahr mit dem Marathonlaufen ausgesetzt hatte. Auch die Laufzeit stand schon vorher fest: „So um die 3:50 Stunden!“. Sie wollte sich offenbar keinen Druck machen, obwohl sie die Kreisbestleistung in ihrer Seniorenklasse kannte: 3:41:07 h, aufgestellt von Ulrike Wernhardt, TSV Obervorschütz, am 24.10 04 h in Lausanne. Unter diesen Voraussetzungen gelang ihr ein famoser Lauf mit zwei fast exakt zeitgleichen Hälften; die zweite Hälfte war knapp zwei Minuten langsamer, weil „ich ein Toilettenhäuschen ansteuern musste“.

Ihr gelang es sich gegen 140 Mitläuferinnen mit einen 11.Platz durchzusetzen und sich im Leichtathletikkreis Schwalm-Eder auf dem zweiten Platz bei den Frauen hinter der 23-jährigen Theresa Koch vom Tuspo Borken (3:40:10 h) zu positionieren. Claudia, das hast Du gut gemacht und zugleich die Ehre des Marathonlaufens in unserem Verein wachgehalten.

Im nächsten Jahr, wenn Claudia dann zur Seniorenklasse W55 zählen, kann sie dann die Kreisbestleistung dieser Klasse, die derzeit von Sigrid Esper (Tuspo Borken) seit dem 10.Juni 2007 in Kassel mit 4:10:52 h gehalten wird, für sich erobern.

Ihre Leistung:

Marathon	W50	Claudia Rudolff	3:45:33 h	11.Platz
----------	-----	-----------------	-----------	----------

30.Löwenmarathon in Hachenburg am 15.Oktober

In dem kleinen Städtchen im Westerwald wird nun schon seit 30 Jahren ein Landschaftsmarathon veranstaltet. Vor Jahren wollte ich unbedingt dort mal laufen, aber es klappte nicht. Und so ist wohl unser Gerhard Neidert der erste MT-Läufer, der dort startete. In diesem Jahr war das sein 7.Marathon und zugleich der 125. in seiner Karriere. Damit liegt er mit 125 Marathons unter unseren Marathonis nach Jürgen Fischer (201) an zweiter Stelle.

Seine Leistung:

Marathon	M60	Gerhard Neidert	5:05:02 h	5.Platz
----------	-----	-----------------	-----------	---------

Aktuelle Berichterstattung

Siegerehrung Nordhessencup in Niederelsungen am 5.November

Auf unser gutes Abschneiden bei der diesjährigen Volkslaufserie des Nordhessencups bin ich bereits in der vorherigen Läufer-Info eingegangen. Wir waren mit 21 Teilnehmern dabei und erkämpften nicht wenigen als 6 Klassensiege.

Weniger bekannt ist, dass wir mit unseren Läuferinnen und Läufern an der seit 1986 veranstalteten Laufserie schon immer erfolgreich waren und zu den die Serie prägenden Kräften zählen. Das veranschaulicht am besten die auf der Website des NHC-Vereins verfügbare Vereinswertung über „alle Jahre“ (allerdings erst ab 1999). Nach der LG Kaufungen und der TG Wehlheiden liegen wir dort auf einem hervorragenden dritten Platz.



Von unseren Klassensiegern fehlt auf dem Foto Till Steuber, dafür präsentiert in der Bildmitte Marvin Knaust als Zweiter der MU18 (5 km) seinen Pokal.
Wir sehen unsere Geehrten: Walter Thein (1.v.l.), Marion Brethauer, (2.v.l.), Evamarie Banschbach (2.v.r.), Lorenz Funck (3.v.r.), Andrea Wenderoth (4.v.r.) und Marvin Knaust (Bildmitte)

43. Winterlaufserie in Ahnatal am 6. November

Das sind die Ersten von uns, die sich in die aktuelle Winterlauf-Saison einbrachten
Unsere Leistungen:

5 km:	WU20 Evamarie Banschbach	25:03 min	3. Platz
	W50 Heike Banschbach	26:23	3.
	M50 Andreas Illing	21:01	3.

Himmelsberglauf am 6. November

Dieser Lauf, der früher am Buß- und Betttag stattfand und nach dessen Streichung als gesetzlicher Feiertag auf den ersten November-Sonntag verlegt wurde, hat eine Tradition seit 1971. Damals wurde am Parkplatz vor dem Waldschwimmbad gestartet. Mit dem Ende 1979 fertiggestellten Vereinsheim konnten wir dann den Lauf zu dem ausbauen, der er heute ist: ein Lauf für unsere eigene Läuferfamilie, ohne Stoppuhr, jeder nach seiner Fassung. Es fanden sich auch immer liebe Menschen, die uns Läuferinnen und Läufern die Rückkehr von der Strecke angenehm gestalteten, wenn wir anschließend uns zum Frühstück im Vereinsheim trafen.

So war das auch an diesem November-Sonntag, an dem auch der Wettergott uns eine Freude machen wollte. Moni Thein, Rosi Weinreich und Viola Schaiher hatten uns Kaffee in reichlicher Menge gekocht, Brote geschnitten und geschmiert, Würste und Käse portioniert und das alles mit „Tomätchen“, Gurken und Weintrauben garniert zu einem Büfett zusammengestellt. Ihnen sei herzlicher Dank ausgesprochen.

Zum sportlichen Teil sei anzumerken, dass Claudia Rudolff, Marion Brethauer (zum ersten Mal), Manfred George, René Wildner, Michael Schaier und Frank Dietrich die 31 km lange Hauptstrecke bewältigten. Und weitere ein gutes Dutzend lief vom Parkplatz Himmelsberg die 16 km Strecke runter und wer es kürzer mochte, startete an der Teestation an der Gehegestraße und gab sich mit 8 km zufrieden.

Vorschau

20.11.16 24.Winterlauf-Serie in Ippingshausen (1.Lauf)

www.wila-ippinghausen.de

26.11.16 Twistesee-Marathon Bad Arolsen

www.sportevent-team.de

Traditioneller Waldmarathon mit Start auf der Staumauer des Twistesees, eine große Runde, Zieleinlauf auf dem Uferweg des Twistesees unterhalb der Twistesee-Halle im Ortsteil Wetterburg.

Start: 10.30 Uhr

Zielschluss 16.30 Uhr

4.12.16 43.Winterlaufserie in Ahnatal, 2.Lauf

www.sportvereion-weimar.de

4.12.16 47.Adventslauf in Melsungen www.lauftreff-melsungen.de



*Impressionen am Parkplatz
Himmelsberg anlässlich des
Himmelsberglaufs am 6.11.2016*



*Herbstliche Stimmung am „Körler Berg“ abwärts
beim Himmelsberglauf am 6.11.2016*

Horst Diele