

Liebe Läuferinnen und Läufer,
im neuen Jahr ist der Wettkampfbetrieb bereits im vollen Gange, bevorzugt werden von unseren Läuferinnen und Läufern die Winterlaufserien in Wolfhagen-Ippinghausen, Bebra-Breitenbach und Weimar-Ahnatal. Auf den vermessenen Strecken in Breitenbach können sogar jetzt schon Laufzeiten angestrebt werden, die für die Jahresbestenliste 2017 zählen. Doch im Vordergrund der läuferischen Anstrengungen sollte jetzt erst mal das Training für jene Wettkämpfe stehen, bei denen persönliche Bestleistungen angestrebt werden, entweder auf der Halbmarathon- oder der Marathonstrecke, aber auch auf der 10-km-Straßenlaufstrecke oder, wünschenswert, auf der Stadionbahn beispielsweise über 5000 m oder 10000 Meter.

Auch Crossläufe sind jetzt ein gutes Mittel, um den eigenen sportlichen Härtegrad zu steigern. Als Trainingsmittel eignet sich ganz besonders unsere hügelige Waldlandschaft, indem man sich dort kurze aber steilere Anstiege auswählt und diese mit kurzen erholsamen Pausen mehrfach im Wettkampftempo hinaufläuft.

Eine gute Gelegenheit für einen Wettkampfeinsatz bieten die Crosslauf-Kreismeisterschaften am 25.Februar in Gudensberg, die in die Meisterschaften der Region Nord eingebunden sind. Unsere starken W50-Läuferinnen Andrea Wenderoth, Marion Brethauer und Claudia Rudolff könnten sich dort die Meisterschaft in der Mannschafts-Wertung holen.

Wer an leichtathletischen Meisterschaften des Schwalm-Eder-Kreises, der Region Nord oder des HLV teilnehmen will, muss sich frühzeitig anmelden, d. h. bis zum angegebenen Meldeschluss, und zwar über mich. Dazu reicht ein Telefonanruf oder eine Email an mich. Die Meldung stimme ich dann mit unserer Leichtathletik-Abteilung ab, von denen möglicherweise ebenfalls Athleten teilnehmen wollen. Es entsteht dann eine *gemeinsame Meldung*, die an die Meldeadresse per Email gesendet wird. Am Veranstaltungstag sind dann die Startunterlagen an der in der Ausschreibung genannten Stelle abzuholen, wobei dann die Startgebühr aller Gemeldeten fällig wird. Der Ausrichter einer Veranstaltung organisiert die Anmeldung nämlich *vereinsweise!* Wer nun gemäß des Zeitplanes als Erster seinen Wettkampf hat, muss ggfs die Startunterlagen abholen und die gesamte Startgebühr entrichten, bzw. sich seine Startnummer einzeln gegen lassen mit dem Hinweis, wer später die weiteren Startnummern abholen und bezahlen wird. Bei HLV-Veranstaltungen lässt sich eine solche Praxis jedoch nicht handhaben. Daher wenige Tage vor einer Veranstaltung bei mir nachfragen, wer daran teilnimmt und wie ggfs. die Anreise geplant ist.

Der bisher für den TVG Hattorf im Südharz startende Henning Meinecke, Pfarrer für Schwarzenberg und Röhrenfurth, wird unser Laufteam zukünftig verstärken. Im

vorigen Jahr zeigte er bereits seine läuferischen Qualitäten als Vierter in der Gesamtwertung des Nordhessencups auf der 10-km-Strecke in der Hauptklasse M20.

Bis zum Start der beiden bei uns beheimateten Laufcups wird es noch eine Weile dauern; der Schwalm-Eder-Laufcup beginnt am 29. April mit dem Stadtlauf in Neukirchen im Knüll, der Nordhessencup bereits am 26. März in Eschwege.

Aktuelle Berichterstattung

44. Silvesterlauf in Kaufungen am 31.12.16

An Silvester besuchte unser Lauftreff wieder den traditionellen Silvesterlauf in Kaufungen; davon fertigte René Wildner einen Bericht mit schönen Fotos, zu sehen auf unserer Homepage www.lauftreff-melsungen.de.

Für mich gab es aber eine Überraschung, weil unsere Katja Funck nach jahrelanger Laufpause wieder mit dabei war und, inzwischen in die Seniorinnenklasse M45 aufgestiegen, sofort wieder eine starke Vorstellung ablieferte. Und nur wenig hinter ihr lief schon Marion Brethauer ein.

Nach unserem letztmalig in der Jugendklasse gewerteten Lorenz Funck und dem ein Jahr jüngeren Aaron Werkmeister lief auch Andreas Illing ebenfalls ein starkes Rennen. Bemerkenswert auch die Leistung von Julius Knoche, dem Zwillingbruder von Nico.

Mehr unbemerkt blieb in der Berichterstattung jedoch der Sieg von Amelie Funck, Lorenz' jüngere Schwester, auf der 1600-m-Strecke in der Schülerklasse WU16.

Unsere Leistungen:

1600 m:	WU16	<i>Amelie Funck</i>	6:16 min	1. Platz
7,7 km:	W45	Katja Funck	34:04	3.
		Marion Brethauer	34:55	4.
	W50	Kerstin Dippel	46:08	23.
	W65	Sibylle Ebinger	50:22	4.
	MU20	Lorenz Funck	28:37	3.
		Aaron Werkmeister	29:19	4.
	M20	Johannes Thein	36:02	25.
	M30	Julius Knoche	34:01	15.
		Michael Schaier	35:38	21.
		Nico Knoche	36:02	22.
	M50	Andreas Illing	31:30	4.
		Michael Möller	38:43	37.
	M55	Uwe Tomaselli	35:00	7.
		Walter Thein	36:03	9.
Bernd Gabel		37:51	16.	
M60	Joachim Ossig	41:58	17.	

46.Silvesterlauf in Ziegenhain am 31.12.16

Mit dem zwei Jahre älteren Silvesterlauf in Ziegenhain schloss wie in all den Jahren zuvor der Schwalm-Eder-Laufcup ab. Unsere beiden Vertreter, Andrea Wenderoth und Martin Modes, hatten ihre 6 Wertungsläufe für die Cupwertung bereits hinter sich und blieben dem Lauf fern. Ihre Wertung im Cup möchte ich jedoch nicht unterschlagen:

W50	Andrea Wenderoth	6.Läufe, 50 Pkt.	1.Platz
M50	Martin Modes	6 Läufe, 35,7 Pkt.	10.

Andrea wurde in der Gesamtwertung der Frauen sogar Zweite hinter der starken Tanja Nehme vom PSV Grün-Weiß Kasel.

24.Winterlaufserie in Ippinghausen am 15.1. (3.Lauf)

Andreas Illing lieferte erneut einen starken Lauf ab, Gratulation. Aber auch Evamarie Banschbach schlug sich auf dem schwierigen 15-km-Geläuf sehr beachtlich.

Unsere Leistungen:

4,2 km:	W65	Sibylle Ebinger	31:10 min	1.Platz
15 km:	WU20	Evamarie Banschbach	1:25:46 h	1
	M50	Andreas Illing	1:07:35	4.
		Martin Modes	1:34:06	26.

34.Winterlaufserie in Breitenbach am 15.1. (1.Lauf)

Unsere Youngster Moritz Knaust und Christian Schulz sollten sich zur Verbesserung ihrer Ausdauer gerade jetzt in der Phase der Vorbereitung auf die eigentliche Laufsaison an die 10-km-Strecke heranwagen. Das bringt längerfristig mehr.

Ansonsten ist unsere Truppe doch recht geschrumpft, immerhin holte sich Marion Brethauer in ihrer neuen Seniorenklasse W50 einen beeindruckenden Sieg. Gratulation.

Unsere Leistungen:

5 km:	W50	Kerstin Dippel	28:57 min	3.Platz
	W60	Sibylle Ebinger	31:06	(Orga, 14.1.)
	MU16	Maximilian Hartmann	25:48	2.
	M20	Christian Schulz	18:02	2.
		Moritz Knaust	18:26	3.
	M60	Joachim Ossig	26:09	3.
10 km:	W50	Marion Brethauer	46:27	1.
	M30	Michael Schaier	41:43	3.

43-Winterlaufserie in Ahnatal am 8.1. (3.Lauf)

Ihren ersten Auftritt in der Hauptklasse der Frauen hatte Evamarie Banschbach hier in Ahnatal. Diesmal musste sie ohne ihre Mutter unsere Vereinsfarben allein vertreten.

Ihre Leistung:

W20 Evamarie Banschbach 54:16 min 2.Platz

Hessische Hallenmeisterschaften der Jugend U20/U16 in Hanau am 14./15.

Januar

Nachdem Lorenz Funck ab 1.Januar in die Männerklasse aufstieg, übrigens auch der gleichaltrige Christian Schulz, ist nur noch Aaron Werkmeister in der A-Jugend verblieben. Nach leichten Steigerungen seiner 800-m-Zeiten im vergangenen Jahr konnte er auf der engen Hallenbahn nun immerhin schon an die 2:10-Minuten heranlaufen. Er sollte wenigsten zweimal in der Woche eine etwas längere Strecke, so zwischen 10 und 12 Kilometern laufen, um sich seine Ausdauer zu verbessern. Das gilt m.E. auch für die noch 17-Jährige Lynn und den gleichaltrigen Marvin, die beide zwar noch zur WU18- bzw. MU18-Klasse gehören, aber nur weiter vorankommen, wenn sie den Ausdaueranteil an ihrem Training spürbar erhöhen.

Ihre Leistungen (15.1.):

800 m:	WU20	Lynn Olson	2:33,74 min	11.Pl.
	MU20	Aaron Werkmeister	2:10,67	14.
		Marvin Knaust	2:10:81	15.

Hessische Hallenmeisterschaften Männer/Frauen und Jugend U18 in Frankfurt am 21./22. Januar

In seinem ersten Jahr in der Männerklasse machte Christian Schulz seine ersten Erfahrungen, die ihn immerhin hoffen lassen, in der Freiluftsaison die 2-Minuten-Marke im 800-m-Lauf zu knacken. Auch für ihn gilt das, was ich oben schon zu Aaron Werkmeister schrieb: Er muss seine Ausdauer verbessern, denn die nötige Grundschnelligkeit ist vorhanden.

Lynn Olson und Marvin Knaust kamen nicht an ihre denkbaren Möglichkeiten heran.

Ihre Leistungen:

800 m:	M20	Christian Schulz	2:00:34 min	9.Platz
(22.1.)				
	WU18	Lynn Olson	2:29,52	9.Pl.
	MU18	Marvin Knaust	2:10,95	13.

Vorschau

5.2.17 43.Winterlaufserie in Ahnatal, 4.Lauf
Start: 9.45 Uhr

- 12.2.17 34.Winterlaufserie in Breitenbach, 2.Lauf
Start: 10.00 Uhr
- 18.2.17 24.Winterlaufserie in Ippinghausen, 4.Lauf
Start: Samstag 13.30 Uhr
- 25.2.17 Nordhessische und Kreis-Crosslaufmeisterschaft
in Gudensberg beim Schwimmbad
Meldeschluss: 18.2.17
Ausschreibung: www.hlv-region-nord.de/Ausschreibungen
- | | | |
|--------|-----------|--------------------------|
| 7500 m | 13.15 Uhr | Männer, Senioren M30-M45 |
| 2000 m | 14.00 | MU16 |
| 2000 m | 14.20 | WU20/18//16 |
| 4900 m | 14.30 | Frauen, Seniorinnen |
| 4000 m | 15.00 | Männer, MU20/18 |
| 4900 m | 15.30 | Senioren M50 u.ä. |
- 11.3.17 34.Winterlaufserie in Breitenbach, 3.Lauf
Start Samstag 15.00 Uhr
- 12.3.17 43.Winterlaufserie in Ahnatal, 5.Lauf
mit zusätzlichem Halbmarathon-Lauf neben den 5-km- und 10-km-Läufen.
Start Halbmarathon um 9.30 Uhr, 10 km um 9.45 Uhr.
- 25.3.17 Hessische Straßenlauf-Meisterschaft in Eschwege
Für Männer, Frauen, Jugend U20-U16, Senioren und Seniorinnen
Sportanlage Torwiese, dort wo der Volkslauf einen Tag später stattfindet.
Ausschreibung: www.hlv.de/Termine/Ausschreibungen
- | | | |
|-------|-----------|--|
| 5 km | 14.00 Uhr | MU16/WU16 |
| 10 km | 14.30 Uhr | Männer, Senioren M30-M45, MU18/MU20 |
| 10 km | 15.30 Uhr | Frauen, Seniorinnen, Senioren ab M50,
WU18/WU20 |
- Meldeschluss 14.März (Eingang beim HLV)
- 26.3.17 1.Nordhessencuplauf in Eschwege
Start ab 10.30 Uhr
Orgalauf am Samstag 25.3.17 um 17.00 Uhr
- 29.4.17 1.Schwalm-Eder-Laufcup-Lauf in Neukirchen
- 20.8.17 Meißner- Berglauf
Start 11.00 Uhr in Abterode, Ziel auf dem Meißner-Plateau

Horst Diele
(Sportwart)