

Liebe Läuferinnen und Läufer,
ein letztes Mal melde ich mich mit einer Läufer-Info im alten Jahr. Bis auf die Silvesterläufe in Ziegenhain und Kaufungen geht die diesjährige Laufsaison ihrem Ende entgegen. Ich habe versucht, Euch von möglichst sämtlichen Laufveranstaltungen, an denen unsere Läuferinnen und Läufer teilnahmen, Kenntnis zu setzen. Auf diese Weise können die Laufleistungen vor dem Vergessen bewahrt werden.

Diese Läufer-Infos erscheinen seit am 14.Februar 2005, also bereits seit knapp 13 Jahren. Ihr Erscheinen möchte ich fortsetzen, wenn daran ein Interesse besteht. Seht es mir aber bitte nach, dass ich als ehemaliger Läufer nicht mehr so nah am Geschehen sein kann und es deshalb an Authentizität mangeln kann.

Meinen Jahresbericht als Sportwart werde ich in der Abteilungs-Versammlung vortragen.

Jetzt wünsche ich Euch erst einmal ein besinnliches Weihnachtsfest gemeinsam mit Euren Familien und mit Blick auf die kommende Laufsaison eine vernünftige Motivation für das wettkampfmäßige Dauerlaufen auf der Grundlage eines maßgerechten Trainings. Haltet Euch gesund und seid stets guter Dinge.

Eine wichtige Bitte habe ich, wenn Ihr im nächsten Jahr bei Wettkämpfen für unseren Verein startet, vergesst nicht unser Vereinstrikot überzuziehen. Denn wir wollen es allen zeigen, dass wir ein engagiertes Läuferteam sind.

Nachtrag

44. BMW-Berlin-Marathon am 24.September

Bezüglich des Berlin-Marathons von Nico Knoche bin ich Euch noch eine Antwort schuldig. In der letzten Läufer-Info hatte ich Folgendes geschrieben: „Während Nico sein Rennen in gewohnter Art ziemlich gleichmäßig laufend (1:45:11 zu 1:38:35 h) „abspulte“, lief Julius auf den einzelnen 5-km-Abschnitten sehr ungleichmäßig, zwischen Kilometer 15 und 20 in 37:29 Minuten und zwischen Kilometer 35 und 40 in 26:47 Minuten. Was da los war, muss er uns noch erzählen.“

Nun, Julius hatte sich mit einer Bekannten verabredet, sie beim Lauf durch die Stadt zu begleiten. Daher das langsame Tempo bis etwa Kilometer 30. Danach ließ seine Bekannte ihn laufen, weil sie zunehmend Probleme bekam. Und Julius zog das Tempo an!

* * *

Aktuelle Berichterstattung

Siegerehrung Nordhessencup in Körle am 4.November

Mit der Siegerehrung in der Körler Berglandhalle fand die 32.Auflage des Nordhessencups, er wird seit 1986 regelmäßig veranstaltet, seinen krönenden Abschluss. Auf die Ergebnisse unserer Läuferinnen und Läufer bin ich bereits in der letzten Läufer-Info eingegangen. Nachzutragen ist aber noch die besondere Ehrung

für unseren Walter Thein, der für 20 Teilnahmen an diesem Cup ausgezeichnet wurde.

Auf der Website des Nordhessencups kann man sich darüber informieren, wer seit wann und wie häufig am Cup teilnahm. Aus unserer Abteilung brachten es bisher Horst Diele auf 25 Teilnahmen, Sibylle Ebinger und Waltraud Diele auf 22 sowie Joachim Ossig und Karl Ploch auf 21.

New York-Marathon am 5.November

Die Teilnahme am weltgrößten Marathon in New York ist sicherlich für (fast) jeden Marathoni ein Wunschtraum, den sich unser Nico Knoche nun erfüllt hat. Aber er war für ihn zugleich auch einer der schwersten Citymarathons. Denn mit „250 Höhenmetern und vielen Schlaglöchern“ ist er alles andere als leicht einzustufen. Dafür ist „die Stimmung auf der Strecke, die durch alle fünf Stadtteile geht, sehr gut. Man wird fast davon getragen. Für mich lief es wirklich gut“. Das schrieb mir Nico nach seinem erfolgreichen Abschneiden als 4003. Finisher von insgesamt etwa 50.000 in einer Email.

Ich habe mal nachgeschaut wer in der Vergangenheit dieses besondere Erlebnis „genießen“ konnte. Nun, es waren nicht weniger als 18 MT-Marathonis, darunter auch 5 Frauen. Die schnellste Zeit dort lief Manfred Dietrich am 5.11.89 mit 3:17:32 h. Und Claudia Rudolff lief am 3.11.02 ebenfalls starke 3:30:25 h.

Seine Leistung:

Marathon	Mä.	Nico Knoche	3:26:06 h	4003.Platz
----------	-----	-------------	-----------	------------

44. Winterlaufserie in Weimar-Ahnatal am 5.November – 1.Lauf

Die nordhessischen Winterlaufserien eröffnete wieder der SV Weimar 06 Ahnatal. Unsere Heike Banschbach ist längst in ihrer Altersklasse W50 zu einer starken Läuferin gereift. Im vergangenen Jahr startete sie hier auf der 5-km-Strecke mit 26:03 Minuten, in diesem Jahr war sie deutlich schneller.

Ihre Leistung:

5 km	W50	<i>Heike Banschbach</i>	25:40 min	1.Platz
------	-----	-------------------------	-----------	---------

Crosscup Nordhessen – 1.Lauf in Hess.-Lichtenau am 11.November

Bei insgesamt 5 Veranstaltungen kämpfen die nordhessischen Querfeldein-Läufer – so wurden die Läufer früher genannt – um den Sieg. Die von der LC Marathon Rotenburg zur Leichtathletik-Abteilung unseres Vereins gewechselte Luise Zieba, die solche Läufe mag, will sich auf jeden Fall bei den Frauen durchsetzen. Sie ging als Favoritin an den Start und wurde ihrer Rolle gerecht. Denn bei dem miesen Wetter, es regnete und das Thermometer stieg nicht über 5°C, herrschten genau jene Bedingungen, die die kraftvoll laufende Luise benötigt.

Aber auch unser leichtathletischer Nachwuchs konnte sich durchsetzen, denn die 12-jährige Pia Gille gewann ihren Lauf ganz überlegen.

Unsere Leistungen:

ca. 2000 m	WU14	<i>Pia Gille</i>	10:05 min	1.Platz
	MU14	Maximilian Hartmann	10:30 min	2.
ca. 4900 m	W	<i>Luise Zieba</i>	22:47	1.

25. Winterlaufserie in Ippinghausen am 19. November – 1. Lauf

Als ich mir die Ergebnisliste von diesem Lauf anschaute, erhöhte sich mein Pulsschlag: Ich freute mich über unsere Beteiligung und die starken Laufergebnisse auf der 15-km-Strecke. Denn für mich war dieser Lauf bei der Vorbereitung auf meine Frühjahrs-Marathons schon immer wichtig. Doch es brauchte einige Zeit, bis sich unsere Läufer für diese Veranstaltung interessierten. Dazu mein Aufruf aus damaliger Zeit.

„Ippinghausen (19.1.2003)

In Ippinghausen nahe Wolfhagen - der Ort liegt direkt unter der Weidelsburg - wird in der jetzigen Wintersaison bereits zum 10. Male eine Winterlaufserie ausgetragen. Sie besteht aus 4 Läufen, 3 davon kommen in die Wertung. Das Besondere an dieser Serie ist die Strecke: Sie ist mit 15 Kilometern und den nicht unerheblichen Höhendifferenzen für Langstreckler das rechte Maß für den Winter, vor allem für Marathonläufer. Und: Sie beginnt bereits Mitte November. Sie setzt sich fort im Dezember und Januar, im Februar wird dann der letzte Lauf absolviert und die Siegerehrung vollzogen. Auf jeden Fall ziehe ich schon seit Jahren diesen nicht leichten Lauf den flachen 10-km-Läufen in Ahnatal und Breitenbach vor.

*In diesem Winter fand ich dort endlich einige Mitstreiter aus unserem Verein: Karl Lischka, Hilmar und Dieter Schneider. Am 19. Januar, bei sehr günstigen äußeren Bedingungen, fand für die Genannten bereits der 3. Lauf der Serie statt. Hilmar Schneider kam auf eine Zeit von etwa 58 Minuten, Karl Lischka auf 1:11 Std., Dieter Schneider auf 1:31 Std. und ich auf 1:15 Std.
Horst Diele“*

Im folgenden Jahr (Saison 2003/04) war es dann unsere Birgit Solhdju, die die 11. Laufserie dort bereits mit einer Gesamtzeit von drei Läufen mit 3:10:28 h (!) dominierte. Und am 20.11.2005 lief dann unser Hilmar Schneider die bis dato schnellste Zeit eines MT-Läufers mit 57:28 min. An diese Zeiten fand ich mich nun wieder erinnert.

Unsere Leistungen:

4,2 km	MU14	Maximilian Hartmann	22:04 min	5. Platz
15 km	W50	Heike Banschbach	1:23:24 h	4.
	M30	Nico Knoche	1:03:28	4.
		Julius Knoche	1:13:59	8.
	M50	Andreas Illing	1:06:30	7.

Twistesee-Adventsmarathon bei Bad Arolsen am 2. Dezember

Auch dieser Lauf erinnert mich an eine lange Ära, während der unsere MT-Marathonis am ersten Advents-Samstag zum Twistesee kamen, um dort bei unterschiedlichsten Witterungsbedingungen bis hin zu Glatteis ihren letzten Marathon im zu Ende gehenden Jahr zu bestreiten. Die Zahl der Teilnehmer (44 Frauen, 165 Männer) ist zwar gesunken, doch die Laufstrecke hat von ihrer

Abenteuerlichkeit nichts eingeübt. Also ein herrlicher Landschaftslauf ganz in unserer Nähe.

Unser Nico Knoche lief dort vier Wochen nach seinem New-York-Marathon ein famoses Rennen und an seiner Laufzeit kann man erkennen, dass der Laufkurs alles andere als flach ist.

Seine Leistung:

Marathon	M30	Nico Knoche	3:44:34 h	5.Platz
----------	-----	-------------	-----------	---------

44. Winterlaufserie in Weimar-Ahnatal am 3. Dezember – 2. Lauf

Der junge Max Feger, der unserer Radsport-Abteilung angehört, verstärkte unser Läuferteam wie schon so manches Mal in der Vergangenheit. Mit Heike Banschbach und Andreas Illing holten wir in den 50er Altersklassen zwei schöne Klassensiege. Auf solche Weise halten sie unsere Lauftradition im Gespräch.

Unsere Leistungen:

5 km	W50	<i>Heike Banschbach</i>	26:26 min	1. Platz
	M20	Max Feger	20:47	4.
	M50	<i>Andreas Illing</i>	21:27	1.

Crosscup Nordhessen – 2. Lauf in Wirmighausen am 9. Dezember

Auch im zweiten Lauf beherrschte Luise Zieba, die eine Teilnahme an den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften anstrebt, alle ihre Konkurrentinnen.

Ihre Leistung:

ca. 4900 m	W	<i>Luise Zieba</i>	20:28 min	1.
------------	---	--------------------	-----------	----

48. Adventslauf „Rund um die Koppe“ in Melsungen am 10. Dezember

Unser Adventslauf ist ganz schön in die Jahre gekommen, doch in zwei Jahren will er auf jeden Fall seinen 50. Geburtstag feiern. Natürlich mit uns. Denn ohne uns, also die Organisatoren, Helfer und vor allem die Läufer, wäre er schon längst tot.

Die Zahl der Teilnehmer ist zwar durch die schwächere Beteiligung des IGL-Nachwuchscups etwas gesunken, doch für Spitzenathleten und solche, die es mal waren, besitzt unser Adventslauf noch immer Anziehungskraft. Die Rede ist von Tom Ring (PSV Grün-Weiß Kassel) und von Dieter Sinning (früher TSV Spangenberg). Tom Ring war bereits 2005, damals als B-Jugendlicher, auf der 5-km-Runde dabei und wurde Zweiter in 20:17 Minuten. Jetzt ist er 29 Jahre alt und steht als Läufer erst vor seiner Karriere. Diese hat Dieter Sinning längst hinter sich. Der 57-Jährige aus Elbersdorf hatte vor 17 Jahren mit dem Laufen aufgehört. Als dreifacher Gesamtsieger auf der 10-km-Strecke in den Jahren 1991-93 (beste Zeit 34:21 min) kam er ohne ein besonderes Training zurück an die Stätte seiner Erfolge. Während Tom Ring mit seiner Laufzeit von 35:30 Minuten rundum zufrieden war, ließ Dieter Sinning nach Bekanntwerden seiner Laufzeit von 45:34 Minuten ein wenig den Kopf hängen. Er hätte es wissen müssen, dass es ohne ein regelmäßiges Training keine Erfolge geben kann.

Auf der 10-km-Hauptstrecke sorgten unsere Frauen für einen überaus positiven Gesamteindruck. Auch wenn die vorjährige Siegerin Silke Altmann (LCM

Rotenburg) eine Woche nach ihrem Marathon am Twistesee verständlicherweise nicht startete, belegten unsere Frauen mit Marion Brethauer Platz eins, Claudia Rudolff Platz drei und Imke Albers Platz vier.

Unsere Männer, die überwiegend als Organisatoren und Helfer im Einsatz waren, wurden lediglich von Dennis Kördel (Vierter der M30), Uwe Tomaselli (Siebter der M50) und von unseren Altherren-Handballern Bernd Dittmar, Kai-Uwe Kellner, Kalli Schanze, Uwe Bielert und Sven Glöckner sowie von Martin Modes vertreten.

Im 5-km-Rennen hielt sich unser Lorenz Funck an die Vorgabe seines Physiotherapeuten, ein bestimmtes Tempo nicht zu überschreiten. Dennoch konnte er sich den zweiten Platz sichern, zwei Plätze dahinter wurde Moritz Knaust Vierter und unser Radsportler Max Feger Vierter der Hauptklasse. Mit Andreas Illing stellten wir gar den Klassensieger in der M50.

Im Nachwuchsbereich scheint unser Verein nichts mehr auf die Reihe zu bekommen. Mit gerade mal drei Teilnehmern stellte sich die MT als Veranstalter selbst ein Armutszeugnis aus. Oder wurde es versäumt, die anderen Abteilungen auf die Veranstaltung aufmerksam zu machen?

Im 1,2-km-Lauf der MU10, also der unter 10-jährigen Jungs, kam Linus Schopf auf den 7. Platz (5:25 min) und Aaron Wicke auf den 10. Platz (5:40 min). Im 5-km-Lauf der MU14 wurde Maximilian Hartmann Neunter mit 25:17 Minuten.

Unsere Leistungen in der Übersicht:

10 km-Lauf (zwei Runden)

W50	Marion Brethauer	49:39 min	1. Platz
	Claudia Rudolff	52:05	3.
WU18	Imke Albers	52:45	1.
M30	Dennis Keidel	43:09	4.
M40	Kai-Uwe Kellner	56:32	17.
	Sven Glöckner	57:35	18.
M50	Uwe Tomaselli	47:45	7.
	Bernd Dittmar	56:16	11.
	Kalli Schanze	56:44	12.
	Uwe Bielert	57:06	13.
	Martin Modes	58:25	14.

5 km-Lauf

MU14	Maximilian Hartmann	25:17	9.
M20	Lorenz Funck	19:07	2.
	Moritz Knaust	19:19	3.
	Max Feger	19:53	4.
M50	Andreas Illing	21:53	1.

1,2 km-Lauf

MU10	Linus Schopf	5:25	7.
	Aaron Wicke	5:40	10.

25. Winterlaufserie in Ippinghausen am 17. Dezember – 2. Lauf

Andreas Illing lief in der Altersklasse M50 erneut ein starkes Rennen, aber auch Heike Banschbach in der gleichaltrigen Klasse W50 ist in diesem Jahr auf dieser Strecke so stark wie nie zuvor.

Unsere Leistungen:

4,2 km	MU12	Aaron Wicke	22:59 min	8. Platz
15 km	W50	Heike Banschbach	1:28:22 h	4.
	M50	Andreas Illing	1:06:19	3.
		Martin Modes	1:27:53	31.

Horst Diele
(Sportwart)