

Liebe Läuferinnen und Läufer,

Mit 15 Teilnehmern waren wir in Hess.-Lichtenau beim dritten Nordhessencup-Volkslauf dabei, Lorenz Funk holte sich auf der 10-km-Strecke in der MJU18 einen stark herausgelaufenen Klassensieg.

Unsere Landschaftsläufer versäumten es nicht, in Kleinalmerode unterhalb des Bilsteins im Kaufunger Wald beim „BiMa“ (Bilstein-Marathon) an den Start zu gehen. Sie wurden mit herrlichem Wetter und einer vollen Kirschblüte belohnt.

**Aktuelle Berichterstattung**

**23.Volkslauf in Hess.-Lichtenau – 3.NHC-Lauf (5.4.)**

Mit einem Klassensieg und der schnellsten Laufzeit unserer Läufer auf der 10-km-Strecke machte Lorenz Funck deutlich, was er zu leisten in der Lage ist. Aber auch René Wildner holt wieder auf, sein zweiter Platz in der M40 über 10 km zeigt das an. Und auf der 20-km-Strecke lief Friedemann Seitz mit einer starken Laufleistung auf den dritten Platz in der M50.

Überhaupt haben sich unsere Läuferinnen und Läufer von ihrer besten Seite gezeigt, wenn man sich ihre Laufzeiten unter Berücksichtigung der Altersklasse näher anschaut: Sybille Ebinger, 65-jährig, scheint das winterliche Bahntraining gut bekommen zu sein oder Thomas Jaklinski platzierte sich als 60-Jähriger mit einer schnellen Laufzeit in der neuen Altersklasse an 6.Stelle.

Unsere Leistungen:

5 km:	W60	Sybille Ebinger	28:32 min	2.Platz
	M50	Walter Thein	21:52	10.
		Andreas Fischer	30:17	28.
	M60	Dieter Schneider	32:43	12.
10,4 km:	U18	<b>Lorenz Funck</b>	40:41	<b>1.</b>
	M40	René Wildner	42:46	2.
		Jörg Grebe	46:12	9.
		Manfred Steuber	47:12	14.
	M50	Martin Modes	51:31	16.
	M60	Thomas Jaklinski	52:38	6.
		Karl Lischka	60:11	11.
19,8 km:	M40	Marcus Maciossek	1:35:24 h	11.
	M50	Friedemann Seitz	1:31:55	3.
		Uwe Tomaselli	1:36:04	6.
		Michael Möller	1:47:27	9.

**4.Bilstein-Marathon in Kleinalmerode (6.4.)**

Der noch junge Marathon im Kaufunger Wald findet immer mehr Zuspruch, auch weil das Programm (bisher Halbmarathon und Marathon) um einen 54-km-Ultralauf und um das Wandern auf den Halbmarathon und Marathonstrecke erweitert wurde.

Während der Anmeldephase wurde gar das Limit von 500 Teilnehmern erreicht.

Hinzu kommt die herrliche Landschaft, die zu dieser Zeit Anfang April von der Kirschblüte übersät zu sein scheint. Und eine gute Organisation und Betreuung entlang der Strecken.

Einige unserer Frauen hatten den Halbmarathon gewählt, die Marathonis um Ludwig Georg Braun selbstverständlich den Marathon. Wer erstmals hier mitmacht, darf sich wegen der großen Höhenanstiege nicht ängstigen. Gerade mit diesen Höhenanstiegen wirbt der Veranstalter, wenn er formuliert: „Flach ist anders!“ Das stimmt in der Tat, denn beim Halbmarathon müssen 500 und beim Marathon 1.100 zusätzliche Höhenmeter überwunden werden. Dementsprechend sind die Laufzeiten zu bewerten.

Unsere Leistungen:

Halbmarathon/500 Hm:

:	W40	Julia Schenk	2:35:26 h	7.Platz
	W55	Regina Willing	2:39:34	2.
	W60	Maria Beier	3:00:19	2.

Marathon/1.100 Hm:

M60	Gerhard Neidert	6:00:07 h	3.
M65	<b>Jürgen Fischer</b>	5:45:01	<b>1.</b>
M70	Ludwig Georg Braun	6:00:11	3.

## Vorschau

12.4.2014 42.Volkslauf in Kaufungen – 4.NHC-Lauf

Start: 16.15 Uhr 19,8 km

16.15 Uhr 5,4 km

17.00 Uhr 10,4 km

**Orgalauf** am 11.4. um 18.00 Uhr

## 18.4.2014 Traditioneller MT-Himmelsberglauf

7.30 Uhr Start 31-km-Lauf am Parkplatz des Waldstadions

8.45 Uhr Abfahrt für 16-km-Läufer am Parkplatz Waldstadion

9.00 Uhr Start 16-km-Lauf am Parkplatz Himmelsberg und Fortsetzung 31-km-Lauf

Im Anschluss nach dem Duschen gemütliches Beisammensein im Vereinsheim mit einem österlichen Frühstück!

19.4.2014 36.Oster-Volkslauf in Rotenburg – 5.NHC-Lauf

Start: 15.00 Uhr 18 km

15.10 Uhr 10 km

15.15 Uhr 5 km

**kein Orgalauf**

*Horst Diele*