

Liebe Läuferinnen und Läufer,

seit der letzten Läufer-Info am 25.Juli ist viel Wasser die Fulda talwärts geflossen. Auch sind über zwei Monate vergangen, in denen sich viel ereignet hat. Bei mir wurde am 15.August ein Herzschrittmacher derart schlampig implantiert, dass ich am 19.August nur durch eine erfolgreiche Herzbeutelpunktion am Leben blieb. Zwei Tage vor unserem Stafettenlauf verließ ich gegen den Rat der Ärzte das Krankenhaus, um beim 25.Geburtstag des Verschwisterungslaufes dabei sein zu können.

Leider ging es mir eine Zeit lang nicht so gut, dass ich mich um die Berichterstattung in der Läufer-Info hätte kümmern können. Auch mussten im privaten Bereich liegen gebliebene Arbeiten erledigt werden. Nun habe ich mit dieser Läufer-Info einiges aufzuarbeiten, weshalb ich mich hier und da in der Berichterstattung etwas kürzer fasse. Eine abschließende Stellungnahme zum diesjährigen Nordhessencup der Volksläufe kommt somit erst in der nächsten Ausgabe.

Aber zwei Athleten sollen ihre berechtigte Würdigung erfahren: Sie sind während der letzten Wochen in neue Leistungsbereiche vorgestoßen: **Lorenz Funck** mit seinen 37:00 min. über 10 Kilometer bei den hessischen Straßenlauf-Meisterschaften in Wetzlar und seinen persönlichen Bestleistungen bei der Heiligenröder Bahnlaufserie und **Gerhard Gubisch** mit seinem unter Drei-Stunden-Marathonlauf in Bremen am letzten Sonntag.

Von unserem Jubiläums-Stafettenlauf am 30.August könnt Ihr meinen Bericht auf unserer Homepage nachlesen.

**Aktuelle Berichterstattung**

**Nordhessische Langstrecken-Meisterschaften in Rotenburg am 25.7.**

Lorenz Funck verbesserte im 3000-m-Lauf seine persönliche Bestleistung: Erst vor zwei Wochen bei den hessischen Jugendmeisterschaften in Gelnhausen hatte er seine Leistungsmarke auf 10:03,01 min. gesteigert. Nun touchierte er die begehrte 10-Minutengrenze in Rotenburg. Es wird nicht mehr lange dauern, dann wird er sie unterboten haben.

Seine Leistung:

3000 m:	MJU18	Lorenz Funck	10:01,9 min
---------	-------	--------------	-------------

**12.Hella Nachtmarathon in Rostock am 2.8.**

Eigentlich wollte auch Martin Modes beim Halbmarathon dabei sein; in der Ergebnisliste konnte ich jedoch nur Andreas Fischer und Thomas Jaklinski finden. Letzterer startet in diesem Jahr erstmals in der M60

Unsere Leistungen:

Halbmarathon:	M50	Andreas Fischer	2:29:57 h	66.Platz
	M60	Thomas Jaklinski	2:20:25	19.

**Mittel- und Langstreckenabend in Borken am 23.8.**

Im Rahmen des Schwalm-Eder-Laufcups finden seit Jahren Mitte August im Blumenhainstadion Bahnläufe über 3000 m und 5000 m statt. Das ist eine gute Gelegenheit, um sein Leistungsvermögen zu testen und ggfs. seine persönliche

Bestleistung zu steigern. Von Vorteil ist das Vorhandensein einer modernen Zeitmessanlage, wie sie inzwischen vorgeschrieben ist, um Laufleistungen auf der Bahn für die Bestenlisten anzuerkennen. Diese Startgelegenheit nutzten unsere Nachwuchskräfte Julia Klute und Christian Schulz.

Ihre Leistungen:

3000 m:	WJU20	Julia Klute (96)	12:16,13 min
	MJU18	Christian Schulz (97)	10:16,91

## 25. Stafettenlauf von Bad Liebenstein nach Melsungen am 30.8.

Mein Bericht von dem Lauf steht auf unserer Homepage [www.lauftreff-melsungen.de](http://www.lauftreff-melsungen.de)

An dieser Stelle gebe ich lediglich die Laufleistungen bekannt und die Kilometer der beteiligten Radfahrer.

### *Daten des Jubiläums-Stafettenlaufs*

Start Bad Liebenstein-Kurpromenade	6.30 Uhr
Ziel Melsungen-Marktplatz	20.00 Uhr

#### Laufen/Walken

<i>Männer (19)</i>		<i>Frauen (11)</i>	
Frank Dietrich	87,5 km	Heidi Sostmann	50,8 km
Michael Schaier	80,9	Claudia Rudolff	45,3
Friedemann Seitz	67,3	Kerstin Dippel	41,6
Kurt Hofmann	52,3	Sibylle Ebinger	26,1
Michael Hölscher	50,8	Inge Lambach	21,6
Salim Hadid	44,4	Christiane Ludwig	21,6
Karl Ploch	37,0	Marion Grote-Pöschmann	21,6
Reiner Kallenbach	36,2	Marianne Fischer	19,6
Michael Möller	26,6	Waltraud Diele	19,6
Uwe Tomaselli	26,6	Viola Heinemann	7,9
Manfred George	26,6	Nicolle Römhild	6,2
Marvin Knaust	22,2		
Uwe Pöschmann	21,6	Summe	281,9
Willi Ludwig	21,6		
Jürgen Fischer	21,1		
Dr. Achim Lunkeit	20,0		
Martin Gräle	15,2		
Gert Hellmann	12,4		
Rolf-Peter Hoehle	9,0		
Summe	679,3		
<b>Gesamt</b>	<b>961,2</b>		

#### Radfahren

<i>Männer (3)</i>		<i>Frauen (1)</i>	
Achim Ossig	117,6	Gerda Wex	117,6
Roland Wex	.....117,6		
Sohn Michael Möller	26,6		
Summe	261,8		
<b>Gesamt</b>	<b>379,4</b>		

Der von dem Lauf aufgenommene Videofilm soll im Anschluss an den Himmelsberglauf am 2.November in unserem Vereinsheim vorgeführt werden. Auch werden dabei die Urkunden-Ehrungen nachgeholt.

### 31.Baunatal Volkslauf „Baunatal rennt .....“ am 6.9.

16.NHC-Lauf

Unsere Leistungen:

5 km:	WKU12	<b>Naomi Schleider</b>	31:04 min	<b>1.</b> Platz
	W20	Michaela Zilch	28:22	6.
	MJU14	Till Steuber	22:23	3.
		Yannick Schleider	25:18	6.
	M30	Michael Schaier	19:45	2.
10 km:	M20	Christian Zilch	41:07	6.
	M40	Manfred Steuber	47:54	15.

### 25.Körler Volkslauf am 13.9.

17.NHC-Lauf

Unsere Leistungen:

Orgalauf (10.9.)

5 km:	MJU14	Till Steuber	22:13 min
18,9 km:	M50	Uwe Tomaselli	1:31:37 h

Hauptlauf:

5 km:	WKU12	<b>Naomi Schleider</b>	28:40 min	<b>1.</b> Platz
	M50	Uwe Tomaselli	21:48	4.
		Michael Möller	23:22	7.
10 km:	W40	Claudia Herzberg	61:53	4.
	MJU18	<b>Lorenz Funck</b>	38:15	<b>1.</b>
	M20	Christian Zilch	41:01	4.
	M60	Karl Lischka	66:54	7.

### 13.Volksbank-Marathon in Münster am 14.9.

Vom Wetter her waren optimale Bedingungen vorhanden. Und **Michael Schaier** hatte sich nach seiner starken Vorstellung beim Stafettenlauf – immerhin war er dort 80,9 km gerannt – eine Laufzeit um die 3:30 h vorgenommen. Bei der Halbmarathonmarke lag er dementsprechend mit 1:42:39 h auch gut im Plan, ebenso noch bei Kilometer 30 mit 2:26:13 h. Doch dann trat er unglücklicherweise in einen tiefer als die Straße liegenden Gullydeckel. Mit den dabei gezerzten Muskeln schleppte er sich noch ins Ziel. Enttäuschend dann sein Laufergebnis von über 4 Stunden. Seine geplante Teilnahme am Frankfurt-Marathon ist nun eher fraglich.

Nicht besser erging es **Jürgen Fischer**. Bis Kilometer 24 liefen er und Ludwig Georg Braun noch gemeinsam, dann holte er sich eine Leistenzerrung. „Ich musste meine Schrittlänge drastisch reduzieren und war fortan zum Marschieren verdammt“.

Beide Vorfälle zeigen wieder einmal, was beim Marathonlaufen alles schief gehen und wie schnell man nach monatelanger Vorbereitung enttäuscht werden kann.

Unsere Leistungen:

Marathon:	M30	Michael Schaier	4:01:41 h	116.Platz
	M60	Gerhard Neidert	4:25:23	43.

M65	Jürgen Fischer	5:05:14	23.
M70	Ludwig Georg Braun	4:55:48	5.

### 25.Herkules-Berglauf in Kassel-Wilhelmshöhe am 20.9

Der Herkules-Berglauf ist eher als harmlos einzustufen, verglichen mit den „richtigen“ Bergläufen. Doch „richtige“ Berge sind in unserer Region Mangelware. Immerhin zählt er aber zu den schönen Läufen durch den inzwischen zum Weltkulturerbe aufgestiegenen Wilhelmshöher Bergpark. Gestartet wird er an der Regelschule und das Ziel befindet sich direkt hinter dem Herkules-Denkmal. Er ist 6,4 km lang und besitzt 340 Höhenmeter.

Von den 173 Zieleinläufern platzierte sich unser **Gerhard Gubisch** im Gesamteinlauf an 15.Stelle. Mit seiner beachtenswerten Laufzeit lag er in seiner Altersklasse M40 nur knapp hinter dem Ersten an zweiter Position.

Seine Leistung:

6,4 km/340 Hm:	M40	Gerhard Gubisch	30:06 min	2.Platz
----------------	-----	-----------------	-----------	---------

### Hessische Straßenlauf-Meisterschaften in Wetzlar am 21.9.

Inmitten der Heiligenröder Bahnlaufserie – und zwar zwischen dem 3000-m-Lauf am 17.9 und dem 5000-m-Lauf am 24.9. – lief unser **Lorenz Funck** bei den hessischen Straßenlaufmeisterschaften sein wohl bisher bedeutsamstes Rennen. Auf der 10-km-Distanz steigerte er sich gegenüber dem Vorjahr bei der gleichen Veranstaltung in Marburg von 39:51 min auf 37:00 min. Unter den 166 Teilnehmern erreichte er als 48. im Gesamteinlauf das Ziel. Lorenz wird mit seinen erst 17 Jahren immer schneller!

Seine Leistung:

10 km:	MJU18	Lorenz Funck	37:00	8.Platz
--------	-------	--------------	-------	---------

### 29.Heiligenröder Bahnlaufserie am 3.9./10.9./17.9./24.9.

Diese in die Jahre gekommene Laufserie wurde aufgelegt, als der Niestetaler Ortsteil eine Kunststoffbahn bekam. Bis dahin erfreuten sich die Bahnlaufserien in Bebra und Treysa – allerdings noch mit klassischer Aschebahn – besonderer Beliebtheit auch unserer Läuferinnen und Läufer. Statt des 1500-m-Laufes wurde damals ein Stundenlauf angeboten.

Im vergangenen Jahr stellte **Lorenz Funck** in Heiligenrode auf allen gelaufenen Strecken (1500 m/3000 m/5000 m) persönliche Bestleistungen auf. Das gelang ihm auch diesmal auf den Strecken über 3000 m und 5000 m.

Im 3000-m-Lauf blieb er zu seiner großen Freude erstmals unter der 10-Minutenmarke.

Neben ihm starteten weitere hoffnungsvolle Nachwuchs-Athleten unseres Vereins: der mit Lorenz gleichaltrige Christian Schulz und die um ein Jahr ältere Julia Klute. Aber auch der 48-jährige Andreas Illing.

Die Laufleistungen über 1500 m und 5000 m wurden mit der Video-Zeitmessanlage des GSV Baunatal gemessen, die anderen per Handstoppong.

Unsere Leistungen:

10.000 m (3.9.):	M45	Andreas Illing	41:35,5 min	3.Platz
1.500 m (10.9.):	WJU20	Julia Klute (96)	5:37,32 min	1.Platz
	MJU18	Lorenz Funck	4:38,79	6.
		Christian Schulz	4:41:12	7.

	M45	Andreas Illing	5:18,45	5.
3.000 m (17.9.):	WJU20	Julia Klute	12:20,4 min	1.Platz
	MJU18	Lorenz Funck	9:55,4	2.
		Christian Schulz	10:09,0	4.
	M45	Andreas Illing	11:18,3	5.
5.000 m (24.9.):	WJU20	Julia Klute	21:40,14 min	1.Platz
	MJU18	Lorenz Funck	17:21,94	3.
		Christian Schulz	17:49,73	4.
	M45	Andreas Illing	19:19,45	3.

Die Serienwertung gewannen Julia Klute und Lorenz Funck, jeweils dritte Plätze erreichten Christian Schulz und Andreas Illing.

### **10.swb-Marathon in Bremen am 5.10.**

Dass er gut in Form war, zeigte er bereits beim Herkules-Berglauf. Und sicherlich haben ihn die guten äußeren Bedingungen in Bremen geholfen. Doch letztlich muss neben der Form vor allem die mentale Stärke vorhanden sein, um eine außergewöhnliche Leistung zu erzielen. Bei **Gerhard Gubisch** passte an diesem Tag alles. Und so schlug für ihn eine „Sternstunde“, als er die Drei-Stunden-Marke unterbot. Sieben lange Jahre nach Kassel, damals am 10.Juni 2007, steigerte er sich von 3:06:27 h auf 2:58:13 h. Glückwunsch! Von 1194 Männern kam Gerhard im Gesamteinlauf als 33. ins Ziel! Zuletzt lief Frank Dietrich im Jahre 2010 unter drei Stunden. Gerhard ist nun der 21.MT-Marathonis mit einer Laufzeit von unter drei Stunden.

Seine Leistung:

Marathon	M40	Gerhard Gubisch	2:58:13 h	7.Platz
----------	-----	-----------------	-----------	---------

Auf der Halbmarathonstrecke „schenkte“ sich Julia Schenk auf dem schönen Laufkurs wieder einmal ein besonderes Lauferlebnis.

Ihre Leistung:

Halbmarathon:	W40	Julia Schenk	2:23:35 h	141.Platz
---------------	-----	--------------	-----------	-----------

## **Vorschau**

### 2.11. Himmelsberglauf

Start 30 km um 7.30 Uhr am Parkplatz Waldstadion

Start 16 km um 9.00 Uhr am Parkplatz Himmelsberg

(Anfahrt zum Parkplatz Himmelsberg um 8.40 Uhr ab Parkplatz Waldstadion)

Im Anschluss wird in unserem Vereinsheim der Videofilm vom 25.Stafettenlauf

Bad Liebenstein – Melsungen vorgeführt.

### Abschluss-Veranstaltung Nordhessencup

Am 8.11.2014 in Oberkaufungen (Bürgerhaus im Ortszentrum)

*Horst Diele*