

Liebe Läuferinnen und Läufer,
selbst Feiertage oder gar schlechtes Wetter können uns Dauerläufer nicht vom Laufen abhalten. Unser Körper verlangt gerade an Feiertagen zurecht ein Mehr an Bewegung, um mit der zumeist recht umfangreiche Kost an diesen Tagen fertig zu werden. Daher ist es konsequent, wenn unser Frank Dietrich auch während dieser Zeit an den Samstagen seine Zwei-Stundenläufe fortgesetzt. Dass sich diese Läufe „lohnen“ werden, wird sich bald bei der bevorstehenden Frühjahrs-Laufsaision an den Leistungen zeigen.

Für alle unsere Läuferinnen und Läufer erhoffe ich einen guten Start in das neue Jahr, privat wie sportlich. Wer sich derzeit mit Krankheiten auseinandersetzen muss, dem wünsche ich dabei viel Erfolg. Denn wir Läufer sind es gewohnt, uns gegen Widerstände durchzusetzen. Wer gesund ist, sollte sich glücklich schätzen, dass er sein Leben so leben kann, wie er es sich wünscht.

Am Ende dieser Läufer-Info habe ich einiges für Eure **Jahresplanung** mitzuteilen.

Aktuelle Berichterstattung

22.Winterlaufserie in Ippinghausen am 21.12. (2.Lauf)

Mutter Heike und Tochter Evamarie Banschbach sind beim 2.Lauf auf der 4,2-km-Strecke wohl gemeinsam gelaufen, wie man an beider Laufzeiten ablesen kann. Und Martin Modes hat auf der 15-km-Strecke seine Laufzeit vom 1.Lauf um fast vier Minuten gesteigert, was erkennen lässt, dass er seinen Trainingsrückstand nach dem Bänderriss beim Rostock-Halbmarathon überwunden hat.

Unsere Leistungen:

4,2 km:	WJU18	Evamarie Banschbach	24:12 min	1.Platz
	W40	Heike Banschbach	24:13	6.
15 km:	M50	Martin Modes	1:29:13 h	28.

44.Silvesterlauf in Ziegenhain (31.12.)

Unsere Julia Klute und Martin Modes haben es geschafft, in die Cupwertung des Schwalm-Eder-Laufcups zu kommen. Sie mussten von den angebotenen 9 Läufen mindestens 5 absolvieren. Und Julia, die sich in diesem Jahr mit 2:25,82 min zu den besten hessischen 800-m-Läuferinnen der Klasse WJU20 entwickelte, gewann gar die Cupwertung in ihrer Klasse.

Unsere Leistungen:

2740 m:	WJU20	Julia Klute	12:04 min	1.Platz
8100 m:	M50	Martin Modes	43:00	25.

42.Silvesterlauf in Kaufungen (31.12.)

Mit Lorenz Funck haben wir inzwischen wieder einen „schnellen Mann“, wie vor Jahren mit Daniel Schmoll, Hilmar Schneider oder dem verstorbenen Heinz Löwe. Daniel Schmoll schaffte 2007 gar den zweiten Platz im Gesamteinlauf. Entwickelt sich unser Lorenz ähnlich weiter, wird er in wenigen Jahren um die vorderen Plätze mitkämpfen können. Heute erst einmal Gratulation zur großartigen Leistung. Lob gebührt auch unserem Michael Schaier mit seiner Laufzeit unter 30 Minuten. Mit

Roman Kuntschik (84), unserem Drittschnellsten, haben wir einen weiteren entwicklungsfähigen Läufer. Überrascht hat mich auch die flotte Zeit von Michael Möller in der Klasse M50.

Wenn ich richtig gezählt habe, waren wir diesmal mit 10 Teilnehmern beim Rennen dabei, zwar weniger als im vorigen Jahr, aber deutlich mehr als in 2008 bis 2012. Eine gute Entwicklung ist das. Weil es für die heutige Laufgeneration sicherlich interessant sein dürfte, welche Laufzeiten unsere Läufer in früheren Jahren beim Silvesterlauf in Kaufungen erzielten, gebe ich das aktuelle Ranking von ihnen mal bekannt:

M20	Daniel Schmoll	2007	25:42 min
M40	Hilmar Schneider	2010	27:41
MJU18	Lorenz Funck	2014	28:02
M20	Heinz Löwe	1974	28:05
M30	Horst Diele	1974	28:15

Unsere Leistungen:

1600 m:	MJU14	Till Steuber	6:18 min	4.Platz
7,7 km:	W50	Kerstin Dippel	42:23	12.
	W65	Sibylle Ebinger	48:03	2.
	MJU18	Lorenz Funck	28:02	2.
	M30	Michael Schaier	29:52	12.
		Roman Kuntschik	30:37	18.
	M45	Manfred Steuber	33:34	28.
		Jörg Grebe	41:51	106.
	M50	Michael Möller	34:56	22.
		Uwe Tomaselli	36:31	29.

Vorschau

18.1. Bebra-Breitenbach
 32.Winterlaufserie 5/10 km (1.Lauf)
 Strecken sind bestenlistenfähig!
 10 km: Start um 10.20 Uhr
 5 km: Start um 10.25 Uhr
 Die Laufserie wird fortgesetzt am: 15.2.(Sonntag) und endet am 14.3. (Samstag!) mit dem 3.Lauf.

18.1. Wolfhagen-Ippinghausen
 22.Winterlaufserie 4,2/15 km (3.Lauf)
 15 km: Start um 10.00 Uhr im Weidelsburg-Stadion
 4,2 km: Start um 10.15 Uhr
 Die Laufserie wird beendet am: 14.2.2015 (Samstag!) mit dem 4.Lauf.

Für die Jahresplanung:

In diesem Jahr startet zum 30.Male der *Nordhessencup* der nordhessischen Volkslauf-Veranstalter. Der Auftakt erfolgt am 28.3. in Warburg, der letzte Lauf am 5.9. in Baunatal. Insgesamt sind wieder 17 Volksläufe im Angebot, von denen mindestens 8 gelaufen werden müssen, um in die Cupwertung zu gelangen.

Der ***Schwalm-Eder-Laufcup*** wird zum 19.Male ausgetragen von 10 Volkslauf-Veranstaltern des Schwalm-Eder-Kreises (mit Ausnahme der im Süden angrenzenden Stadt Neustadt (Hessen)). Für die Cupwertung sind mindestens 5 Läufe Pflicht. Auftakt ist am 25.4. in Neukirchen, Schluss beim Ziegenhainer Silvesterlauf am 31.12.

Bestenlistenreife Straßenläufe

sind die drei Läufe der ***Breitenbacher Laufserie*** am 18.1., 15.2. und am 14.3.,
der ***Lahntallauf in Marburg*** am 28.2. auf den Strecken 10 km, Halbmarathon und Marathon,
der ***Frankenberger Straßenlauf*** am 22.3. auf den Strecken 5 km und 10 km,
der ***Eschweger Volkslauf*** am 19.4. auf den Strecken 5 km und 10 km,
der ***Kassel-Marathon*** am 17.5 auf den Strecken Halbmarathon und Marathon,
der ***1.Lauf des Schwalm-Eder-Laufcups in Neustadt (Hessen)*** am 13.6. auf den Strecken 5 km und 10 km,
der ***Rotenburger Strandfestlauf*** durch die historische Altstadt am 3.7. auf den Strecken 5 km und 10 km,
der ***Nachtmarathon in Marburg*** am 3.7. auf den Strecken Halbmarathon und Marathon,
der ***Fuldaer Halbmarathon*** am 13.9.
und der ***Bad Hersfelder Lollslauf*** am 11.10. auf den Strecken 10 km und Halbmarathon.

Hessische Straßenlauf-Meisterschaften

finden statt am 20.9. mit den ***Berglauf-Meisterschaften*** am Meißner (Abterode),
am 27.9. mit den ***5/10-km-Meisterschaften*** in Marburg,
am 3.10. mit den ***Halbmarathon-Meisterschaften*** in Hanau-Rodenbach und
am 25.10. mit den ***Marathon-Meisterschaften*** in Frankfurt.

Bitte beachten, dass für die Teilnahme an hessischen Meisterschaften und für die Berücksichtigung der Laufleistungen in den Bestenlisten ein Startpass für unseren Verein Pflicht ist. Er kann bei mir beantragt werden.

Von unseren Teilnehmern am Kaufunger Silvesterlauf besitzen alle einen Startpass bis auf Manfred Steuber und Roman Kuntschik

Horst Diele