

Liebe Läuferinnen und Läufer,

anlässlich eines Jahreswechsels kann ein Leichtathlet, eine Leichtathletin, seinen Verein wechseln. Davon machten die folgend Aufgeführten Gebrauch:

In Richtung Gießen-Wieseck hat Julia Klute unseren Verein verlassen, dafür erhielten wir Zuwachs durch Rabea Pöppe (vom TSV Spangenberg), **Andrea Wenderoth** (vom TSV Jahn Gensungen) und **Benjamin Sperl** (vom PSV Grün-Weiß Kassel). Die beiden Letztgenannten werden unser Laufteam verstärken. Benjamin ist ein sehr engagierter Landschaftsläufer und noch jung an Jahren, Andrea eine Langstreckenläuferin in der Seniorinnenklasse W50. Beide, so hoffe ich, werden sich bei uns möglichst bald integrieren.

An Silvester besuchte unser Lauftreff wieder den traditionellen Silvesterlauf in Kaufungen; davon fertigte René Wildner einen umfassenden Bericht mit schönen Fotos, zu sehen auf unserer Homepage [www.lauftreff-melsungen.de](http://www.lauftreff-melsungen.de). Ich muss daher die Ergebnisse hier nicht wiederholen. Erfreulich ist unsere gute Beteiligung an dem Lauf, es war in etwa wieder so wie früher.

Die beiden ersten Monate dieses Jahres sind geprägt von den zahlreichen Winterlaufserien, wie sie vom TSV Ippinghausen bei Wolfhagen, dem TV 03 Breitenbach bei Bebra und dem SV Weimar 06 Ahnatal schon seit vielen Jahren angeboten werden. Von den 5 Läufen in Ahnatal muss man bei 4 Läufen dabei gewesen sein, um in die Gesamtwertung zu kommen; das, so sieht es derzeit aus, werden Evamarie und Heike Banschbach aber auch Andreas Illing wohl schaffen. Denn bis auf den 2.Lauf am 6.12.2015, den sie wegen unseres Adventsbaus nicht mitlaufen konnten, waren sie bei allen bisherigen Läufen dabei.

Von den 4 Läufen in Ippinghausen muss man 3 gelaufen haben, dann ist man in der Gesamtwertung, die sich aus der Zeitaddition ergibt. Das schafften alle unsere Läuferinnen und Läufer, die sich diese Laufserie vorgenommen hatten.

In Breitenbach muss man bei allen drei Läufen dabei sein, um in die durch Zeitaddition ermittelte Gesamtwertung zu gelangen. Bei den Läufen handelt es sich um Straßenläufe auf amtlich vermessenen Strecken, sodass die erzielten Zeiten in die Bestenlisten aufgenommen werden können. Die Teilnahme an dieser Serie verleitet m.E. zu dem frühen Zeitpunkt im Jahr zu einer nicht ausgewogenen Saisonplanung, wenn man zu früh den Schwerpunkt auf schnelle Zeiten legt. Nach den ersten beiden Läufen sind von uns 6 Läuferinnen und Läufer auf dem Weg, in die Gesamtwertung zu kommen.

Auffällig sind die beachtlichen Aktivitäten von Mutter Heike und Tochter Evamarie Banschbach, die sich anschicken, bei allen drei genannten Winterlaufserien die Gesamtwertung zu erreichen.

Auch freue ich mich über Marion Brethauer und Andreas Illing wegen ihrer Teilnahme an den Crosslauf-Meisterschaften in Gudensberg. Sie starteten dort zusammen mit unseren Leichtathleten bei den Meisterschaften des Kreises und der Region Nord und trugen somit dazu bei, dass sich unser Verein so wie früher wieder bei Meisterschaften der Senioren bemerkbar machte.

## **Aktuelle Berichterstattung**

### **23. Winterlaufserie im Ippinghausen: 2. Lauf am 20. Dezember**

Den 4,2 km langen Rundkurs kennt unsere Sibylle inzwischen auswendig, so häufig ging sie dort an den Start. Was mich aber überraschte, war der Start der beiden „Banschbachs“. Für sie dürfte die schwierige 15-km-Strecke jedoch eine echte Herausforderung gewesen sein. Ihre Leistungen zeigen aber, dass sie damit gut fertig wurden. Auch Martin Modes lief auf der 15-km-Strecke ein zufriedenstellendes Rennen.

Unsere Leistungen:

4,2 km:	W65	<i>Sibylle Ebinger</i>	28:53 min	1. Platz
	M40	Andreas Illing	19:18	4.
15 km:	WU20	Evamarie Banschbach	1:38:33 h	2. Platz
	W50	Heike Banschbach	1:38:34	5.
	M50	Martin Modes	1:22:46	15.

### **43. Silvesterlauf in Kaufungen am 31. Dezember**

Beim Studium der Ergebnislisten ist mir bei dem Gesamtdritten aufgefallen, dass es sich dabei um *Fabian Reuter* handelt, der sich bei unserem letzten Adventslauf auf der 10-km-Strecke den Gesamtsieg holte. Als Triathlet wird er bekanntlich von unserem Daniel Schmoll trainiert.

### **45. Silvesterlauf in Ziegenhain am 31. Dezember**

Auf dem dreimal zu laufenden traditionellen Rundkurs mit 2,7 km Länge im Schützenwald bei Ziegenhain war wie in vielen Jahren zuvor wieder unser Martin Modes dabei. Der Lauf ist letzter Wertungslauf im Schwalm-Eder-Laufcup, in dessen Wertung Martin nun schon zum 8. Male kam.

Seine Leistung:

8,1 km:	M50	Martin Modes	39:49 min	28. Platz
---------	-----	--------------	-----------	-----------

### **42. Winterlaufserie im Weimar-Ahnatal: 3. Lauf am 10. Januar**

Gegenüber dem 1. Lauf kann man an den Laufzeiten ablesen, dass bei diesem 3. Lauf die äußeren Bedingungen nicht so gut waren.

Unsere Leistungen:

5 km:	WU20	Evamarie Banschbach	28:07 min	2. Platz
	W50	<i>Heike Banschbach</i>	26:40	1.
	M40	Andreas Illing	21:36	2.

### **Hessische Hallenmeisterschaften der Aktiven und U18 in Frankfurt-Kalbach am 16. Januar**

Unser Lorenz Funck, für den 3000-m-Lauf gemeldet, musste in der Männerklasse mitlaufen, in die er im nächsten Jahr aufsteigen wird. Bei der starken Konkurrenz war für ihn nichts zu holen, aber neben den gemachten Erfahrungen konnte er den Stand seiner derzeitigen Leistungsfähigkeit testen. Und da kam eine mehr als zufriedenstellende neue persönliche Bestleistung zustande. Gratulation!

Seine Leistung:

3000 m: M20 Lorenz Funck 9:16,29 min 8.Platz

### 33. Winterlaufserie in Breitenbach am 17. Januar (1. Lauf)

Breitenbach meldete nach dem Auftakt ihrer Laufserie einen Teilnehmerrekord mit 358 Startern, obwohl zeitgleich in Ippinghausen der 2.Lauf der dortigen Laufserie stattfand. Die Starter in Breitenbach haben sich offensichtlich für die flache Strecke an der Fulda entlang entschieden, die im Gegensatz zur alten Strecke seit dem vorigen Jahr rechts der Fulda entlangführt. Und bei der die Leistungen für die Bestenliste gewertet werden, weil die Strecke amtlich vermessen ist. Bei guten äußeren Bedingungen (0°C, windstill) konnten schnelle Zeiten erzielt werden.

In den Vordergrund schoben sich Till Steuber und Lorenz Funck. Lorenz war tags zuvor bei den hessischen Hallenmeisterschaften in Frankfurt-Kalbach einen kräftezehrenden 3000-m-Lauf gelaufen und sicherlich noch nicht wieder regeneriert.

Unser Leistungen:

1 km:	MU16	Till Steuber	3:52 min	2.Platz
5 km:	WU20	Lynn Olson	22:46	2.
	W60	<i>Sibylle Ebinger</i>	29:58	1.
	MU16	<i>Maximilian Hartmann</i>	25:24	1.
	MU20	<i>Lorenz Funck</i>	17:39	1.
		Aaron Werkmeister	19_03	3.
		Christian Schulz	19:17	4.
		Marvin Knaust	19:24	5.
10 km:	W50	Kerstin Dippel	57:12	5.
	M30	Michael Schaier	40:31	7.

Beim Orgalauf tags zuvor (16.1.):

5 km:	WU20	Evamarie Banschbach	24:40
	W50	Heike Banschbach	25:35

### 23. Winterlaufserie im Ippinghausen: 3. Lauf am 17. Januar

Unsere Teilnehmer konnten gegenüber dem 2.Lauf ihre Laufzeiten verbessern.

Unsere Leistungen:

4,2 km:	M40	<i>Andreas Illing</i>	19:14 min	1.Platz
15 km:	WU20	<i>Evamarie Banschbach</i>	1:34:23 h	1.
	W50	Heike Banschbach	1:36:37	3.

### Hessische Hallenmeisterschaften der Jugend U20/U16 in Hanau am 23./24.Januar

Eine Woche nach seiner Teilnahme an den Hallenmeisterschaften im 3000-m-Lauf der Männer stellte sich Lorenz Funck bei der Jugendmeisterschaften erneut dem Starter auf der selben Strecke. Weil auf der engen Hallenbahn die 15 Teilnehmer nicht in einem Lauf starten konnten, wurden sie in zwei Zeitläufe aufgeteilt. Lorenz hatte das Pech, in den schwächeren 1.Zeitlauf eingeteilt zu werden, war dort der Stärkste und musste dem Feld vorauslaufen. Sein Ziel, die persönliche Bestzeit noch einmal zu steigern, verfehlte er leider.

Seine Leistung (23.1.):

3000 m: MU20 Lorenz Funck 9:18,27 min 7.Platz

### 36.Rodgauer Winterlaufserie am 6. Februar

Er meint zwar nicht mehr das hohe Tempo früherer Jahre laufen zu können, dass er aber in einem Läuferfeld von 325 Teilnehmern noch gut mitmischen kann, stellte unser **Daniel Schmoll** auf der bestenlistenfähigen 10-km-Straßenlaufstrecke in Rodgau unter Beweis. Mit 34:46 min platzierte er sich als Dritter in seiner Altersklasse M30. Für die Qualität des Laufs spricht die Siegerzeit von dem in Nordhessen noch gut bekannten Julian Flügel (Asics Team Memmert) mit 29:52 min. Daniel ist zweifelsfrei derzeit unser schnellste Straßenläufer!

Sein Ergebnis:

10 km-Straßenlauf

M30 Daniel Schmoll 34:46 min. 3.Platz

### 42.Winterlaufserie im Weimar-Ahnatal: 4. Lauf am 7. Februar

Als Gesamt-Vierter und Zweiter seiner Jugendklasse demonstrierte Lorenz Funck seine derzeitige Klasse, Andreas Illing gelang ein Klassensieg und Evamarie Banschbach lief gegenüber ihrer Mutter Heike einen deutlichen Vorsprung heraus.

Unsere Leistungen:

5 km:	WU20	Evamarie Banschbach	25:28 min	2.Platz
	W50	Heike Banschbach	27:05	2.
	MU18	Marvin Knaust	19:46	4.
	MU20	Lorenz Funck	17:46	2.
		Moritz Knaust	20:29	7.
	M40	<b>Andreas Illing</b>	20:49	1.

### Crosslauf-Meisterschaften des Kreises und der Region Nord am 13. Februar in Gudensberg.

Zusammen mit den Leichtathleten waren auch Marion Brethauer und Andreas Illing auf der Crossstrecke in Gudensberg dabei und konnten sich dort recht erfolgreich behaupten. Beide liefen auf einem aus vier großen Runden bestehenden Rundkurs mit einer Gesamtlänge von ca. 5.200 m. Während Marion in der Wertung für die Kreismeisterschaft der W45 den zweiten Platz belegte, konnte Andreas in der M50 sogar den Meistertitel erringen.

Weitere Kreismeistertitel holten Till Steuber, Lynn Olson und Lorenz Funck.

Unsere Ergebnisse

(Platzierung für Kreismeisterschaft:

2.100 m:	M14	<b>Till Steuber</b>	9:24 min	1.Platz
4.100 m:	MU18	Marvin Knaust	16:20	2.
2.100 m:	WU20	<b>Lynn Olson</b>	9:35	1.
		Franziska Ebert	10:51	2.
		Julia Brethauer	12:20	3.
		Maja Erbe	12:22	4.
4.100 m:	MU20	<b>Lorenz Funck</b>	14:40	1.
		Christian Schulz	15:14	
		Aaron Werkmeister	16:01	

5.300 m:	W45	Marion Brethauer	26:33	2.
5.300 m:	M50	<b>Andreas Illing</b>	23:22	1.

### 33. Winterlaufserie in Breitenbach am 14. Februar (2. Lauf)

Auch bei diesem zweiten Lauf herrschten nahezu ideale äußere Bedingungen: 6°C Temperatur und windstill. Obwohl Till Steuber und Lorenz Funck tags zuvor bei den Crosslauf-Meisterschaften für unsere Vereinsfarben bereits gekämpft hatten, wollten sie im Hinblick auf die Gesamtwertung hier in Breitenbach nicht fehlen. Lorenz wurde für diese Energieleistung mit einer persönlichen Bestleistung auf der 5-km-Strecke belohnt.

Unser Leistungen:

1 km:	MU16	Till Steuber	3:43 min	2. Platz
5 km:	WU20	Lynn Olson	22:14	2.
	MU16	Maximilian Hartmann	24:59	2.
	MU20	<b>Lorenz Funck</b>	16:48	1. pB
		Marvin Knaust	18:53	5.
10 km:	M50	Bernd Gabel	24:42	4.
	W50	Kerstin Dippel	57:39	3.
	M30	Michael Schaier	42:09	5.
	M50	Martin Modes	49:42	13.

Beim Orgalauf tags zuvor (13.2.):

5 km:	WU20	Evamarie Banschbach	24:28	pB
	W50	Heike Banschbach	26:00	

### 23. Winterlaufserie im Ippinghausen: 4. Lauf am 20. Februar

Bei diesem 4. und letzten Lauf steigerten sich unsere Teilnehmer zum Teil beträchtlich. Evamarie und Heike Banschbach absolvierten gemeinsam den 15-km-Kurs in ihrer bisher schnellsten Zeit, ebenso Martin Modes. Auch Andreas Illing, der demnächst in der Altersklasse M50 startet und dort möglicherweise noch erfolgreicher sein kann, war hier in Ippinghausen auch noch nie schneller.

Unsere Leistungen:

4,2 km:	W65	<b>Sibylle Ebinger</b>	31:13 min	1. Platz
	M40	Andreas Illing	18:35	2.
15 km:	WU20	Evamarie Banschbach	1:32:52 h	2.
	W50	Heike Banschbach	1:32:57	2.
	M50	Martin Modes	1:19:49	14.

**Serienwertung:**

4,2 km:	W65	<b>Sibylle Ebinger</b>	1:29:09 h	1. Platz
	M40	Andreas Illing	57:07	2.
15 km:	WU20	Evamarie Banschbach	4:40:54	2.
	W50	Heike Banschbach	4:43:25	2.
	M50	Martin Modes	4:04:29	19.

## **Vorschau**

27.2.16 Hessische Crosslauf-Meisterschaften in Diemelsee-Wirmighausen  
Im Einsatz sind u.a.: Till Steuber, Lorenz Funck, Marvin Knaust,  
Christian Schulz und Aaron Werkmeister

5.3.16 Deutsche Crosslauf-Meisterschaften in Herten  
Im Einsatz ist das selbe Team wie bei den hessischen Crosslauf-  
Meisterschaften

Fortsetzung der Winterlaufserien

12.3.16 in Breitenbach mit dem 3. und letzten Lauf;  
10 km: Start 15.20 Uhr  
5 km: Start 15.25 Uhr

13.3.16 in Weimar-Ahnatal mit dem 5. und letzten Lauf;  
Halbmarathon 21,1 km Start: 9.30 Uhr am Sportplatz Triftstraße

26.3.16 in Rotenburg wird die neue Nordhessencup-Volkslaufserie eröffnet.  
10 km: Start 15.05 Uhr  
18 km: Start 15.10 Uhr  
5 km: Start 15.15 Uhr

*Horst Diele*