

Liebe Läuferinnen und Läufer,
eigentlich ist es kaum vorstellbar, dass der Nordhessencup seine diesjährige Laufsaison schon abgeschlossen hat. Fast das halbe Jahr lang werden die Volksläufer sich nun überlegen müssen, ob sie die Füße hochlegen oder sich auf andere Wettkämpfe umorientieren sollen. Der Schwalm-Eder-Laufcup mit seinen insgesamt 10 Wertungsläufen bietet dazu Anlass, denn bisher sind dort erst 4 Läufe über die Bühne gegangen. Und für den Cup muss man nur 6 Läufe mitmachen. Also schaut mal auf deren Homepage www.selc.de

Sicherlich werden viele von Euch jetzt erst einmal Urlaub machen, muss ja auch sein. Wer jedoch am 18.September in Kassel den Marathon mitmachen will, darf sich jetzt keine längeren Trainingspausen erlauben. Das ist der Nachteil von derartigen langen Läufen im Herbst, weil man dann in die warme Sommerzeit seine Haupttrainingszeit legen muss. Besser ist es da, so haben wir es früher immer gemacht, solche Läufe in die Monate März und April zu legen. Aber wer läuft denn heute überhaupt noch so lange Strecken? Als ich mich jetzt mit der Nachbetrachtung des aktuellen Nordhessencups beschäftigte, entdeckte ich, dass unsere Volksläufer vor 16 Jahren, also in 2000, mit 27 Läuferinnen und Läufern in den Cup kamen, von denen 9 die 5-km-, 4 die 10-km- und **14 (!)** die 20-km-Strecke gewählt hatten.

In diesem Jahr ist gerade mal Walter Thein als Einzelkämpfer auf der 20-km-Strecke übrig geblieben. Daran erkennt man, dass sich das Dauerlaufen total verändert hat.

Während der Urlaubs- und Ferienzeit werde ich wenig zu berichten haben. Deshalb wünsche ich Euch auch von mir aus eine gute Zeit, egal ob Ihr Euch aktiv oder passiv erholen werdet. Und danach werdet Ihr Euch wieder freuen, in unseren heimischen Wäldern Eurem Dauerlaufsport nachgehen zu können.

Aktuelle Berichterstattung

Abendsportfest der LG Alheimer Rotenburg-Bebra in Bebra am 13.Juli

Bei solchen Abendsportfesten mitten in der Saison versuchen die Athleten ihre persönlichen Jahresbestleistungen zu steigern oder sich für eine Meisterschaft zu qualifizieren. Ich denke da zurück an jene Zeit in den 1970/80er Jahren, als wir Langstreckler solche Abendsportfeste in Bebra oder in Treysa besuchten.

Unser Moritz Knaust, angereist mit 4:40,79 min, verpasste im 1500-m-Lauf dieses Unterfangen.

Seine Leistung:

| | | | |
|---------|-----|---------------|-------------|
| 1500 m: | M20 | Moritz Knaust | 4:42,46 min |
|---------|-----|---------------|-------------|

3.Dorflauf in Liebenau-Niedermeiser am 15.Juli

Nur Marvin Knaust und Andreas Illing nahmen diesen letzten Wertungslauf in Niedermeiser, der erstmals für den Nordhessencup gewertet wurde, in Anspruch. Bei beiden ging es eigentlich nicht mehr um die Punkte und somit um die Platzierung im Cup. Immerhin vertraten sie uns dort.

Ihre Leistungen:

| | | | | |
|-------|------|----------------|-----------|---------|
| 5 km: | MU18 | Marvin Knaust | 19:56 min | 3.Platz |
| | M50 | Andreas Illing | 21:05 | 3. |

9.Brückenlauf in Niederurff am 23.Juli

Bei diesem vierten Lauf für den Schwalm-Eder-Laufcup (SELC), der übrigens in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert, startete wieder unser Martin Modes, längst Stammläufer dieses Cups. Es war in diesem Jahr nach den Läufen in Deute und Neustadt (Hessen) sein 3.Lauf für die sechs erforderlichen Wertungsläufe.

Sein Ergebnis:

| | | | | |
|--------|-----|--------------|-----------|----------|
| 10 km: | M50 | Martin Modes | 52:09 min | 22.Platz |
|--------|-----|--------------|-----------|----------|

16.Königsschlösser-Romantik-Marathon in Füssen am 24.Juli

Unser „Marathonteam“ zählt längst zu den Stammläufern bei diesem Marathon, der in der Innenstadt von Füssen sein Start und Ziel hat und auf einem relativ flachen Rundkurs über die Hälfte der Strecke an Seen vorbeiführt. Zunächst waren es Jürgen Fischer und Gerhard Neidert, die dort 2005 erstmals dabei waren und die seit dieser Zeit dem Lauf die Treue hielten! 2007 kam Ludwig Georg Braun hinzu und in 2011 liefen dort auch Karl Ploch und Kurt Hofmann. In Füssen kennt man also die rot behemdeten MT-Läufer.

Ein Hitzeproblem hat dieser Lauf allemal, das bringt die Jahreszeit mit sich. Und das Gelände ist weitgehend waldlos, von den die Wege umsäumenden Bäumen und Sträuchern mal abgesehen. Daher wird auch bereits morgens um 7.30 Uhr gestartet. Doch wer sich beim Laufen Zeit lässt, die Sollzeit beträgt 6 Stunden, den erwischt es in der Mittagszeit, wenn die Sonne am höchsten steht. Da helfen einem dann auch die Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau von Bayernkönig Ludwig II recht wenig, deren Ansicht dann kaum noch wahrgenommen werden kann.

Auch in diesem Jahr mussten die 446 das Ziel erreichenden Marathonis unter den hohen Temperaturen leiden. Unsere 4 Läufer hielten aber durch, und erstmals seit 2011 war auch Ernst Fricke wieder dabei.

Unsere Leistungen:

| | | | | |
|-----------|-----|--------------------|-----------|----------|
| Marathon: | M60 | Gerhard Neidert | 5:05:47 h | 11.Platz |
| | M70 | Ludwig Georg Braun | 5:01:51 | 3. |
| | | Jürgen Fischer | 5:42:57 | 5. |
| | | Ernst Fricke | 6:20:52 | 6. |

Vorschau

20.8.16 Mittel- und Langstreckenabend in Borken (Blumenhain-Stadion)
5.Lauf des Schwalm-Eder-Laufcups (SELC).

Die Läufe werden gewertet für die Kreismeisterschaft und die Meisterschaft der Region Nord!

| | | |
|--------|-------------|----------------|
| 2000 m | Start 14.20 | U14/16 |
| 3000 m | Start 14.40 | U16/20 + M15 |
| 5000 m | Start 15.10 | langsam |
| 5000 m | Start 15.50 | schneller |
| 5000 m | Start 16.20 | noch schneller |
| 5000 m | Start 16.50 | am schnellsten |

Bei der Meldung (Meldeschluss 13.Aug.) ist die mögliche Laufzeit mitzuteilen, damit eine Einteilung auf die jeweiligen Läufe vorgenommen werden kann.

Der 5000-m-Lauf zählt für den SELC

- 28.8.16 Traditioneller Meißner-Berglauf von Abterode hinauf auf den großen
Parkplatz zur Ski-Loipe
Hessische und nordhessische Berglauf-Meisterschaft
- 3.9.16 27.Stafettenlauf Bad Liebenstein-Melsungen
Für 19 Personen, die am Freitag den 2.9. in unsere Partnerstadt anreisen
wollen, hat Frank Dietrich die Betten für die Übernachtung bereits
gebucht. Zu einem späteren Zeitpunkt wäre das Hotel ausgebucht
gewesen.
Wer nicht am Vortage des Laufes in unsere Partnerstadt fährt, kann
dennoch teilnehmen, entweder er reist am ganz frühen Morgen an oder er
steigt unterwegs ein. Orientierung für die Einstiege bietet der Zeitplan in
der Ausschreibung auf unserer Homepage www.lauftreff-melsungen.de .
- 18.9.16 Kassel-Marathon
Wer in Kassel an den Start gehen will, sollte es nicht versäumen, sich im
Rahmen unserer Bad Liebenstein-Stafette die nötige Ausdauer zu
erlaufen.

Horst Diele