

Liebe Läuferinnen und Läufer,

Zwischen der letzten und der heutigen Läufer-Info liegen fast drei Monate, deshalb hat sie diesen großen Umfang bekommen. Interessant ist die große Spannbreite der von unseren Läuferinnen und Läufern während dieser Zeit besuchten Veranstaltungen. Im Februar und März waren das die drei Winterlaufserien in unserer Region und die Crossläufe bei einigen Meisterschaften, aber auch schon im spanischen Sevilla der erste Marathon des Jahres. Ende März begannen dann bereits die Volksläufe für den Nordhessencup, die nun Woche für Woche unsere die Gesamtwertung im Cup anstrebenden Läuferinnen und Läufer fordern. Auch die Frühjahrs-Marathons in Hannover und Hamburg waren das Ziel einiger (leider weniger) Läufer von uns.

Auch wenn ich nun schon seit 5 Jahren nicht mehr beim Laufen dabei sein kann, versuche ich unser Laufgeschehen weiterhin zu verfolgen und darüber zu berichten. Eure Mitarbeit wäre mir sehr nützlich, indem Ihr mir von Läufen berichtet, die ich nicht in meinem Repertoire habe. So war es bspw. ein reiner Zufall, dass ich von dem zweitägigen Etappenlauf von der Wartburg nach Bad Hersfeld, dem sogenannten Lutherlauf erfuhr, an dem unser Manfred George teilnahm. Weiter unten findet Ihr ein Foto von diesem alljährlich veranstalteten Landschaftslauf mit 2 x 30 Kilometer Länge.

Aktuelle Berichterstattung

43.Winterlaufserie in Ahnatal, 4.Lauf am 5.2.

Unsere Leistungen:

5 km:	W50	Heike Banschbach	26:59 min	3.Platz
	M50	Andreas Illing	20:47	3.
10 km:	WU20	Evamarie Banschbach	52:43	1.

Offene Hallenmeisterschaften HLV-Region Mitte in Stadtallendorf am 11.2.

Unsere jungen Läuferinnen und Läufer konnten bei diesen offenen Meisterschaften dreimal einen Klassensieg für sich verbuchen. Dennoch können mit den Leistungen nur Marvin Knaust und Christian Schulz zufrieden sein.

Unsere Leistungen:

800 m:	WU18	Lynn Olson	2:35,91 min	1-Platz
	MU18	Marvin Knaust	2:13,05	1.
		Yannik Schleider	2:29,65	2.
	M20	Christian Schulz	2:03,37	1.
		Moritz Knaust	2:17,31	4.

34. Winterlaufserie in Breitenbach, 2. Lauf am 12.2.

Eine Woche vor den Hessischen Crosslauf-Meisterschaften galt es für Alwin Wagners junge Läufer die Form zu überprüfen, deshalb der Start hier auf der vermessenen 5-km-Strecke. Alwin Wagner wollte feststellen, was seine Schützlinge derzeit zu leisten in der Lage sind. Von ihnen hatte Christian Schulz diesmal „die Nase vorn“. In guter läuferischer Verfassung präsentierten sich unsere beiden Klassensiegerinnen Sibylle Ebinger und Marion Brethauer.

Unsere Leistungen:

5 km:	MU16	Maximilian Hartmann	25:42 min	3. Platz
	MU20	Marvin Knaust	18:58	6.
		Yannik Schleider	20:36	8.
		Christian Schulz	17:48	2.
	M20	Lorenz Funck	17:57	3.
		Moritz Knaust	18:22	4.
		Steven Brodführer	19:10	6.
		WU20	Lynn Olson	23:26
	W60	Sibylle Ebinger	29:40	1.
	10 km:	W50	Marion Brethauer	47:09
M30		Michael Schaier	41:07	5.
M50		Martin Modes	54:35	14.

24. Winterlaufserie in Ippinghausen, 4. Lauf am 18.2.

Ihr vierter Lauf war zugleich ihr bester: Evamarie Banschbach steigerte sich vom 1. Lauf in 1:24:04 h zum 4. Lauf auf 1:19:11 h um rund fünf Minuten. Diese Steigerung lässt für die Zukunft hoffen, denn schon in dieser Saison verlässt sie die Jugendklasse und muss sich in der Frauen-Hauptklasse bewähren. Immerhin macht sich ihr regelmäßiges Lauftraining bemerkbar.

Unsere Leistungen:

4,2 km:	W65	Sibylle Ebinger	28:30 min	1. Platz
15 km:	WU20	Evamarie Banschbach	1:19:11 h	1.
	W50	Heike Banschbach	1:27:14	3.
	M50	Andreas Illing	1:05:21	4.

Gesamt-Wertung der besten drei Läufe:

4,2 km:	W65	Sibylle Ebinger	1:28:32 h	1.
15 km:	WU20	Evamarie Banschbach	4:09:01	1.
	W50	Heike Banschbach	4:24:38	2.
	M50	Andreas Illing	3:18:48	3.
Martin Modes		4:26:35	24.	

Hessische Crosslauf-Meisterschaft in Trebur am 19.2.

Erstmals in diesem Jahr gingen Lorenz Funck und Christian Schulz bei einer Meisterschaft auf höherer Ebene in ihrer neuen Altersklasse, der Männerklasse, an den Start. Im erstaunlich überschaubaren Starterfeld der 18 Männer gab es für Christian und Lorenz nicht viel zu holen.

Unsere Leistungen:

ca. 4200 m:	M20	Christian Schulz	14:38,2 min	11.Platz
		Lorenz Funck	14:42,2	12.
		Moritz Knaust	15:57,6	17.
Mannschaftswertung:		MT Melsungen	40 Pkt.	5.

33.Zurich-Marathon in Sevilla am 19.2.

Es ist schon ein wenig überraschend, dass ausgerechnet unser „Marathonkönig“ Jürgen Fischer nicht mit dabei war, als das „Marathonteam“ nach dem Vorjahr ein zweites Mal im spanischen Sevilla an den Start ging. Denn Ludwig Georg Braun meinte vor einigen Tagen zu mir, da muss man auch ein zweites Mal gewesen sein, so schön sei der Lauf.

Karl Ploch, inzwischen auch schon im 62.Lebensjahr, lieferte eine ordentliche Laufleistung ab. Und wie es sich für das „Marathonteam“ gehört, wurde der an diesem Tag schwächste Läufer nicht allein gelassen. Und so erreichten Ludwig Georg Braun und Gerhard Neidert nach 5:03:30 h auch gemeinsam das Ziel des mit 14.000 Startern besetzten Laufes.

Unsere Leistungen:

Marathon:	M60	Karl Ploch	4:15:15 h	99.Platz
		Gerhard Neidert	5:03:30	157.
	M70	Ludwig Georg Braun	5:03:30	20.

Nordhessische und Kreis-Crosslaufmeisterschaft in Gudensberg am 25.2.

Andreas Illing und Michael Schaiер vertraten neben den von Alwin Wagner trainierten jungen Leichtathleten die Farben unseres Vereins. Schade, dass unsere starken Seniorinnen Andrea Wenderoth und Marion Brethauer es versäumten, ihren Bekanntheitsgrad zu vergrößern, sie hätten sich in ihrer Seniorinnenklasse W50 ganz vorn platzieren können.

Unsere Leistungen:

Nordhessische Meisterschaft:

Männer-Langstrecke

ca. 7000 m:	M30	Michael Schaiер	33:41 min	3.Platz
		Julius Knoche	40:53	4.

Männer-Mittelstrecke

ca. 4000 m:	M20	Christian Schulz	14:22	2.
		Lorenz Funck	14:38	4.
		Moritz Knaust	15:21	7.

Schulz, Funck und Knaust siegten in der Mannschafts-Wertung.

Männliche Jugend

ca. 4000 m:	MU20	Eiko Berlitz	15:48	3.
		Marvin Knaust	16:12	5.
		Yannik Schleider	17:24	8.

Mit dem Radrennfahrer Eiko Berlitz gewannen Marvin Knaust und Yannik Schleider ebenfalls in der Mannschafts-Wertung.

Senioren M50 u.ä.

ca. 4900 m:	M50	Andreas Illing	20:37	5.
-------------	-----	----------------	-------	----

Deutsche Crosslauf-Meisterschaft in Löningen am 11.3.

Bei einer Deutschen Crosslauf-Meisterschaft zu starten, war eine besondere Herausforderung für unsere gerade erst der Jugendklasse entwachsenen Lorenz Funck und Christian Schulz. Hinzukam noch das Handicap von Lorenz bezüglich des einer Verletzung geschuldeten Trainingsrückstands. Doch wer nichts wagt, kann auch nichts gewinnen. In diesem Fall zumindest an Erfahrung und an Erkenntnis über den aktuellen Leistungsstand.

8.230 m-Cross:	MU23	Lorenz Funck	30:33 min	40. Platz
		Christian Schulz	32:59	47.
		Moritz Knaust	33:42	49.
Mannschaftswertung:		MT Melsungen	136 Pkt.	9.

34. Winterlaufserie in Breitenbach, 3. Lauf am 11.3.

Obwohl Marion Brethauer von Lauf zu Lauf langsamer wurde – was ist loß? – gewann sie die Gesamtwertung in ihrer Altersklasse W50. Die drei anderen Vereinskollegen, die an allen drei Läufen dabei waren, konnten sich stetig verbessern. So auch unsere Sibylle Ebinger, die auch in ihrem 68. Lebensjahr in ihrer Altersklasse nahezu konkurrenzlos ist. Der 13-jährige Maximilian Hartmann, immer mit seiner Mutter Sonja im Einsatz, scheint weiteres Leistungspotenzial zu besitzen. Erstmals ging unser Neuzugang Pfarrer Henning Meinecke für uns an den Start.

Unsere Leistungen:

5 km:	MU16	Maximilian Hartmann	24:13 min	4. Platz
	M50	Bernd Gabel	24:34	5.
	W60	Sibylle Ebinger	29:04	1.
10 km:	W50	Marion Brethauer	49:53	3.
	M20	Henning Meinecke	39:59	6.
	M30	Nico Knoche	39:23	5.
		Michael Schaier	40:13	6.
	M50	Martin Modes	54:15	14.

Gesamtwertung aller drei Läufe:

5 km:	MU16	Maximilian Hartmann	1:15:43 h	2. Platz
	W60	Sibylle Ebinger	1:29:50	1.

10 km:	M30	Michael Schaier	2:03:03	3.
	W50	<i>Marion Brethauer</i>	2:23:29	1.

43. Winterlaufserie in Ahnatal, 5. Lauf am 12.3.

Nach diesem 5. Lauf wurde für die Gesamtwertung abgerechnet. In diese Wertung kamen die 4 besten Läufe in Form der Addition der Platzziffern. Unsere drei Vereinsvertreter haben allesamt lobenswerter Weise durchgehalten. Glückwunsch dafür. Evamarie muss ab sofort in der W20 starten, denn sie besaß den „Jugendbonus“ nur, weil die Laufserie im vergangenen Jahr begann, als sie noch unter 20 Jahren alt war.

Unsere Leistungen:

5 km:	W50	Heike Banschbach	25:52 min	3. Platz
	M50	Andreas Illing	20:44	2.
10 km:	WU20	<i>Evamarie Banschbach</i>	50:00	1.

Gesamtwertung aus vier Läufen:

5 km:	W50	Heike Banschbach	12 Pkt.	3. Platz
	M50	Andreas Illing	10	3.
10 km:	WU20	<i>Evamarie Banschbach</i>	168	1.

Hessische Straßenlauf-Meisterschaft 5/10 km in Eschwege am 25.3.

Unsere Volksläufer kennen die Laufstrecke, auf der seit vielen Jahren bestenlistenfähige Rennen sowohl über 5-km als auch 10-km gelaufen werden. Im vergangenen Jahr passierte dem Ausrichter ein Lapsus, weil ein Wendepunkt nicht korrekt eingerichtet war.

Für unsere jungen Läufer stand gleich einiges auf dem Spiel: wie gelingt der Übergang in die Männerklasse? Und welcher Stellenwert kann erkämpft werden? Das Ergebnis: Lorenz Funck scheint seine Verletzungsprobleme überwunden zu haben, seine Leistung geht wegen des Trainingsrückstandes in Ordnung. Christian Schulz, von dem man durchaus mehr hätte erwarten können, enttäuschte. Trainer Alwin Wagner wird die Ursachen kennen.

Hier die Leistungen:

10 km:	Mä.	Lorenz Funck	36:05 min	29. Platz
		Christian Schulz	39:01	44.
		Moritz Knaust	39:17	46.
Mannschaftswertung:		MT Melsungen	1:54:23 h	12.

45. Lauf „Rund um die Leuchtberge“ in Eschwege (1.NHC) am 26.3.

Einen Tag nach den Hessischen Straßenlauf-Meisterschaften gingen auf denselben Strecken die Volksläufer auf die Reise in die neue Laufsaison. Mit diesem ersten Wertungslauf werden nun Woche für Woche die Volksläufer beweisen wollen, wie

gut sie durch den Winter gekommen sind, will heißen, wie gut sie während der Wettkampf freien Zeit sich im Training für die neue Laufsaison vorbereitet haben.

Unser Laufteam, aus beachtlichen 17 Personen bestehend, konnte drei Klassensiege erzielen, obwohl fast die Hälfte von ihnen es vorzog, am Orgalauf tags zuvor an den Start zu gehen, wo bekanntlich keine Platzierungen vorgenommen werden. Und Andreas Illing startete sowohl beim Orga- als auch beim Hauptlauf.

Einen starken Eindruck hinterließ Andrea Wenderoth bei Ihrem Klassensieg der W50 auf der 10-km-Strecke. Mit ihrer Laufzeit von 46:35 hätte sie bei der tags zuvor durchgeführten Hessischen Straßenlauf-Meisterschaft in ihrer Altersklasse den 3. Platz belegt! Von unseren Frauen folgten ihr mit guten 48:29 Evamarie Banschbach (gelaufen beim Orgalauf) und Marion Brethauer mit 48:33 min. Bei unseren Männern ragten die beiden schnellen Zeiten von Andreas Illing heraus, aber auch Uwe Tomaselli hatte anscheinend einen guten Tag erwischt. Insgesamt betrachtet war der Auftakt für uns erfreulich.

Unsere Leistungen

Hauptlauf (26.3.)

5 km:	WU14	Pia Gille	25:02 min	1. Platz
		Maybritt Böttcher	25:02	2.
	WU16	Julia Brethauer	32:14	3.
	MU14	Maximilian Hartmann	23:05	2.
	M45	Alexander Schmidt	21:02	3.
10 km:	W20	Jessica Brethauer	64:07	9.
	W50	Andrea Wenderoth	46:35	1.
		Marion Brethauer	48:33	3.
	M50	Andreas Illing	42:07	1.

Orgalauf (25.3.)

5 km:	W65	Sibylle Ebinger	29:38 min	
	M50	Andreas Illing	20:01	
10 km:	W20	Evamarie Banschbach	48:29	
	W50	Heike Banschbach	52:47	
	M45	Manfred Steuber	47:07	
	M50	Michael Möller	48:56	
	M55	Uwe Tomaselli	45:39	
		Martin Modes	51:06	

45. Volkslauf der LG Kaufungen in Oberkaufungen (2.NHC) am 1.4.

Besonders erfreulich stimmt mich der Auftritt von Friedemann Seitz auf der langen Strecke, die bekanntlich früher eine Domäne unserer Volksläufer war. Es ist noch nicht lange her, da klagte Friedemann über Beschwerden im Rücken und

meinte, dass sie wahrscheinlich nicht zu heilen seien. Und nun dieser starke Lauf, den er mit dem ersten Platz in der M55 krönte.

Weiter ist festzustellen, dass wie in Eschwege Andreas Illing erneut zweimal startete, Orgalauf-Veranstalter machen das möglich! Das Duell um den Schnellsten auf der 10,4-km-Strecke entschied René Wildner gegen Andreas Illing knapp für sich.

Unsere Leistungen:

Hauptlauf (1.4.)

5 km:	MU14	Maximilian Hartmann	25:42 min	4.Platz
10,4 km:	M45	René Wildner	41:58	2.
	M50	Andreas Illing	42:20	1.
		Michael Möller	51:34	5.
	M55	Uwe Tomaselli	46:39	3.
		Martin Modes	53:21	8.
19,4 km:	M55	Friedemann Seitz	1:32:54 h	1.

Orgalauf (31.3.)

5 km:	W55	Kerstin Dippel	31:37 min	
	M50	Andreas Illing	20:26	
	M60	Joachim Ossig	27:40	
10,4 km:	W20	Evamarie Banschbach	51:46	
	W50	Marion Brethauer	51:43	
	W50	Heike Banschbach	55:32	

7.Diemellauf in Warburg (3.NHC) am 8.4.

Wegen der weiten Entfernung kam für den Diemellauf nur ein kleines Team zustande, das sich aber gegen die erfahrungsgemäß starke westfälische Konkurrenz durchsetzen konnte. Denn Marion Brethauer landete auch hier, ebenso wie Sibylle Ebinger, einen Klassensieg. Je zweite Plätze erliefen Andreas Illing und René Wildner. Ein starkes Rennen lief auch Friedemann Seitz auf der langen Strecke, die nicht nur etwas länger ist als ein Halbmarathon, sondern wegen der Steigungen auch höhere Anforderungen stellt.

Unsere Leistungen:

5 km:	W65	Sibylle Ebinger	30:52 min	1.Platz
	MU14	Maximilian Hartmann	23:58	3.
	M50	Andreas Illing	20:57	2.
10 km:	W50	Marion Brethauer	51:17	1.
		Heike Banschbach	56:01	4.
21,5 km:	M30	Michael Schaier	43:17	2.
	M45	René Wildner	41:45	2.
	M55	Uwe Tomaselli	46:55	5.
	M55	Friedemann Seitz	1:46:59 h	4.

HAI-Marathon in Hannover am 9.4.

Bei den in den City-Marathon integrierten 43. Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften platzierte sich unsere Andrea Wenderoth an der 15.Stelle in der Wertung für die W50. Mit ihrer Laufzeit von 1:46:09 h verdrängt sie Marion Brethauer (1:46:35 h) vom 11.Platz in der Ewigen Vereins-Bestenliste des Frauen-Halbmarathons.

Beim Marathon ist Ludwig Georg Braun überraschend deutlich vor Gerhard Neidert platziert. Und Nico Knoche zog es vor, sich auf der 10-km-Strecke eine diesjährige „Haus-Nummer“ zu erwerben, verfehlte dabei aber knapp die 40-Minuten-Marke.

Unsere Leistungen:

Marathon:	M60	Gerhard Neidert	5:20:27 h	77.Platz
	M70	Ludwig Georg Braun	5:11:20	8.
Halbmarathon:	W50	Andrea Wenderoth	1:46:09	24.
	M60	Karl Ploch	1:56:55	100.
10 km:	M30	Nico Knoche	40:06 min	11.

39. Oster-Volkslauf in Rotenburg (4.NHC) am 15.4.

Am auffälligsten ist die stetige Steigerung von Maximilian Hartmann, der als 13-Jähriger auf der 5-km-Strecke auf 22:29 min kam. Andrea Wenderoth musste sich trotz eines starken Rennens von der gleichaltrigen Karen Helbig aus Kaufungen knapp geschlagen geben. Bei der Verteidigung ihres vorjährigen Gesamtsiegs in der W50 hat sie nun eine nahezu gleichwertige Rivalin bekommen.

Unsere Leistungen:

5 km:	W55	Kerstin Dippel	29:03 min	6.Platz
	W65	Sibylle Ebinger	29:35	2.
	MU14	Maximilian Hartmann	22:29	2.
	M45	Andreas Schmidt	20:59	3.
	M50	Andreas Illing	20:20	3.
	M60	Joachim Ossig	26:41	9.
10 km:	W50	Andrea Wenderoth	47:42	2.
		Heike Banschbach	56:56	5.
	M20	Henning Meinecke	42:11	4.
	M55	Uwe Tomaselli	45:23	3.
18 km:	M55	Friedemann Seitz	1:26:01 h	5.

28. Volkslauf in Körle (5.NHC) am 22.4.

Mit Walter Thein, der in die M60 aufstieg, und mit Manfred Steuber hat Friedemann Seitz möglicherweise Verbündete auf der langen Volkslaufstrecke

beim Nordhessencup gefunden. Walter war bekanntlich im vergangenen Jahr der Seriensieger auf dieser Strecke in der M55.

Mit dem 55-jährigen Friedhelm Knuth aus Melgershausen haben wir eine Verstärkung bekommen, er lief hier in Körle erstmals für unsere Vereinsfarben.

Über unser 21-köpfiges Aufgebot, an dem sich die meisten unseres Laufteams beteiligten, dürfte sich der benachbarte TSV Rot-Weiß Körle gefreut haben.

Mit Andrea Wenderoth und Walter Thein wurden zwei Klassensiege errungen, aber auch der Einstieg von Youngster Lorenz Funck mit 17:46 min über 5 Kilometer, sowie die 10-km-Laufleistungen von Henning Meinecke (41:03 beim Orgalauf) und von René Wildner (41:04) unterstreichen die gute Bilanz.

Unsere Leistungen:

Hauptlauf (22.4.)

5 km:	W50	Kerstin Dippel	29:25 min	9.Platz
	W60	Sibylle Ebinger	30:07	2.
	MU14	Maximilian Hartmann	23:59	5.
	M20	Lorenz Funck	17:46	3.
	M50	Andreas Illing	20:42	3.
	M60	Joachim Ossig	26:49	10.
10 km:	W20	Evamarie Banschbach	50:18	4.
	W50	Andrea Wenderoth	46:23	1.
		Heike Banschbach	54:26	5.
		Claudia Herzberg	60:44	12.
	M50	Friedhelm Knuth	43:22	5.
		Uwe Tomaselli	45:46	9.
		Michael Möller	50:25	16.
		Martin Modes	53:56	22.
18,9 km:	M40	Manfred Steuber	1:35:31 h	12.
	M60	Walter Thein	1:32:41	1.

Orgalauf (19.4.)

5 km:	WU16	Julia Brethauer	33:40
	M40	Andreas Schmidt	21:15
10 km:	W50	Marion Brethauer	50:10
	M20	Henning Meinecke	41:03
	M50	Andreas Illing	41:57

Haspa-Marathon in Hamburg am 23.4.

Unser Nico Knoche lief beim Hamburger Marathon ein sehr gleichmäßiges Tempo von durchschnittlich um die 27 Minuten pro 5 Kilometer und erreichte das Ziel nach 3:48:16 h. Nico ist derzeit unser schnellste Marathoni.

Seine Leistung

Marathon:	M30	Nico Knoche	3:48:16 h	546.Platz
-----------	-----	-------------	-----------	-----------

Fotos



Start der Männer-Mittelstrecke bei den nordhessischen Crosslauf-Meisterschaften in Gudensberg

Vorn v.l.n.r.: Simon Schneider (LG Reinhardswald, 1. MU18 in 14:34), Simon Jacob (Eintracht Baunatal, 3. Männer in 14:25), Lorenz Funck (MT), Maurice Winkler (SSC Bad Soden-Allendorf, 6. MU20 in 16:25); etwas zurück Moritz Knaust und Eiko Berlitz (beide MT)

Foto: Alwin J. Wagner



Manfred George war beim 7.Lutherlauf von der Wartburg nach Bad Hersfeld am 22./23.April 2017 dabei, der an zwei Tagen zu je 30 km durchgeführt wurde. Manfred (links) verlässt gerade den Innenhof der Wartburg.

*Horst Diele
(Sportwart)*