

Liebe Läuferinnen und Läufer,
die diesjährige Laufsaison ist weitgehend „gelaufen“. Lediglich beim Schwalm-Eder-Laufcup stehen mit unserem Adventslauf und dem Ziegenhainer Silvesterlauf noch zwei Veranstaltungen aus. Insofern darf schon jetzt eine kurze Bilanz gezogen werden. Die endgültige Bilanz werdet Ihr in meinem Jahresbericht finden, den ich wieder bei der Abteilungs-Versammlung vorlegen werde.

Beginnen wir mit den Volksläufen des Nordhessencups, dessen Sieger und Platzierte am Samstag in der Körler Berglandhalle geehrt wurden. Unser Läuferteam, 21 Personen stark, hat sich wie in all den vielen Jahren zuvor wieder gut durchgesetzt, was man am 7.Rang in der Vereinswertung ablesen kann. Mit Friedhelm Knuth (M55) auf der 10-km-Strecke und mit Walter Thein (M60) auf der 20-km-Strecke stellen wir auch zwei Klassensieger und 3 Zweit- sowie 5 Drittplatzierte. Im *Anhang* findet Ihr eine zusammengefasste Aufstellung über das Laufteam beim Nordhessencup 2017.

Dieser Wettbewerb ist für uns die Basis für das wettkampfmäßige Laufen, sei es um „neue“ Läuferinnen und Läufer an Wettkämpfe heranzuführen oder um die Volksläufe des Cups als Training für Straßen-, Halb- oder gar Marathonläufe zu betrachten.

Lediglich mit unserem Martin Modes sind wir beim Schwalm-Eder-Laufcup vertreten, nachdem die im vergangenen Jahr dort mit ihrem W50-Klassensieg noch so erfolgreiche Andrea Wenderoth nicht mehr dabei ist.

Unsere Straßenläufer nutzten die in unserer Region angebotenen Herbstveranstaltungen in Kassel und Bad Hersfeld sowie den Marathon in Frankfurt. Und da gibt es Erfreuliches zu vermelden, denn mit Manfred George und Dennis Keidel gruppierten sich zwei „Neulinge“ in die große Liste der MT-Marathonis ein, Manfred blieb als 57-jähriger Seniorenläufer in Kassel unter der 4-Stundenmarke und der 34-jährige Dennis lief in Frankfurt gar an die zweite Position unserer Marathonläufer in diesem Jahr. Und Nico Knoche versuchte sich gestern beim New York-City-Marathon, einen Traum zu erfüllen.

Das alles lässt hoffen, dass es mit dem Marathonlaufen bei uns wieder aufwärtsgeht.

Nachträge

31.Treysaer Stadtlauf am 17.September

Obwohl beide in diesem Jahr den Schwalm-Eder-Laufcup nicht auf ihrer Agenda haben, vertraten sie unsere Vereinsfarben beim Stadtlauf in Treysa sehr erfolgreich.

Ihre Leistungen:

7 km	W50	<i>Andrea Wenderoth</i>	31:25 min	1.Platz
	M50/55	Friedhelm Knuth	27:09	2.

13.Einstein-Marathon in Ulm am 17.September

Für Manfred George, der sich mehr oder weniger heimlich auf seinen ersten Marathon in Kassel vorbereitete, galt die Teilnahme am Halbmarathon in Ulm als der entscheidende Test. Und der ging für ihn positiv aus.

Seine Leistung:

Halbmarathon	M55	Manfred George	1:45:51 h	65.Platz
--------------	-----	----------------	-----------	----------

32.Heiligeroder Laufserie am 20.September – 3.Teil

Mit einem beeindruckenden Gesamtsieg im 10.000-m-Lauf krönte Lorenz Funck seine diesjährige Laufsaison, als er seine persönliche Bestleistung vom 30.8.2015 in Hamburg von 34:26,57 min auf 33:35,6 min um rund 51 Sekunden steigerte. Er führt nun im Schwalm-Eder-Kreis die Bestenlisten im 5.000-m-, 10.000-m- und im 10-km-Lauf an. In der ewigen Vereinsbestenliste reiht sich Lorenz nun hinter Matthias Rüdiger 30:29,81 (1986) und Karl Ploch 32:20,3 (1978) vor Heinz Löwe 34:02,2 (1977) an der dritten Stelle ein.

Unser Nachwuchs holte sich außerdem Klassensiege, bei denen der von Pia Gille deutlich überragte.

Unsere Leistungen:

10.000 m:	MU23	<i>Lorenz Funck</i>	33:35,6 min	1.Platz
	M50	Andreas Illing	41:22,3	2.
2.000 m:	W12	<i>Pia Gille</i>	7:58,9	1.
	M13	<i>Maximilian Hartmann</i>	8:15,3	1.

* * *

Aktuelle Berichterstattung

44. BMW-Berlin-Marathon am 24.September

Unsere Zwillinge Nico und Julius Knoche liefen in der Hauptstadt einen eher ungewöhnlichen Marathon. Während Nico sein Rennen in gewohnter Art ziemlich gleichmäßig laufend (1:45:11 zu 1:38:35 h) „abspulte“, lief Julius auf den einzelnen 5-km-Abschnitten sehr ungleichmäßig, zwischen Kilometer 15 und 20 in 37:29 Minuten und zwischen Kilometer 35 und 40 in 26:47 Minuten. Was da los war, muss er uns noch erzählen.

Ihre Leistungen:

Marathon	M30	Nico Knoche	3:23:46 h	870.Pl.
		Julius Knoche	4:38:49	2902.

32.Heiligeroder Laufserie am 27.September – 4.Teil

Auch im 3.000-m-Lauf konnte Lorenz Funck seine persönliche Bestleistung steigern von 9:37,3 aus dem Vorjahr. Auch der 51-jährige Andreas Illing steht im Schwalm-Eder-Kreis in seiner Seniorenklasse M50 an der Spitze der Bestenlisten von 1.500 m bis 10.000 m, ist also ebenfalls ein „Spitzenmann“ wie Lorenz.

Unsere Leistungen:

3.000 m	MU23	Lorenz Funck	9:11,5 min	2.Platz
		Moritz Knaust	10:04,5	3.

M20	Christoph Möller	10:22,6	4.
M50	Andreas Illing	11:25,5	?

11. Eon-Kassel-Marathon am 1.Oktober

Noch am Abend des Laufes rief mich Jürgen Fischer an und erzählte mir, dass er sich für diesen Marathon in Kassel ganz gezielt vorbereitet hätte. Denn ansonsten läuft Jürgen als „Marathonsammler“ die Läufe einfach so, wie sie kommen. Seine Erkenntnis: „Das ist auf jeden Fall besser so“. Und er habe sich dabei gut gefühlt. Doch am nächsten Morgen wollte er für zwei Wochen in den Urlaub fahren: „Komme am 20.Oktober wieder zurück“.

Die große Überraschung in Kassel war jedoch der Start von Manfred George auf der Marathonstrecke. Er hatte sich klammheimlich und gewissenhaft darauf vorbereitet und blieb auf Anhieb unter vier Stunden. Bravo! Obwohl er nicht wie so viele andere Marathon-Neulinge, die nach dem Zieleinlauf verlauten, nie wieder Marathon laufen zu wollen, ließ er es mir gegenüber offen, ob er einen zweiten Versuch wagen wird.

Von unseren Halbmarathonis war Andreas Illing mit 1:30:51 h der Schnellste bei den Männern, Claudia Rudolff mit 1:50:41 h die Schnellste bei den Frauen. Mit Norbert Schmoll war der Vater von dem bekannten Triathleten Daniel Schmoll dabei und mein früherer Laufkollege Dr. Burkhard Schirmer. Unsere Lauffamilie ist größer als man es manchmal denkt.

Auch seit langer Zeit zeigte sich mal wieder Salim Hadid, der jedoch offenbar einen falschen Jahrgang angab, und auf diese Weise in seinem Halbmarathon in der Seniorenklasse M70 statt in der M60 landete.

Unsere Leistungen:

Marathon	M55	Manfred George	3:54:37 h	11.Platz
	M70	Jürgen Fischer	4:57:56	1.
Halbmarathon	W50	Heike Banschbach	1:53:36	10.
	W55	Claudia Rudolff	1:50:41	5.
	W65	Regina Iffert	2:09:47	4.
	M20	Ali Kisacik	1:40:47	49.
	M30	Julius Knoche	1:54:24	89.
		Nico Knoche	1:54:24	90.
	M45	Alexander Schmidt	1:39:25	38.
	M50	Andreas Illing	1:30:51	6.
	M55	Martin Modes	2:08:14	78.
	M60	Burkhard Schirmer	2:15:48	36.
		Salim Hadid	2:17:07
	M65	Norbert Schmoll	2:10:27	20.
Halbmarathon- Mannschaft	W50	MT C. Rudolff, H. Banschbach, R. Iffert	5:54:04 h	
Mini-Marathon 4,22 km	W14	Maya Knaust	18:58 min	133.
	MU18	Marvin Knaust	16:07	17.

Marathon-Staffel 1172 MT/TSG Fürstenhagen 3:49:24 h 30.

Kerstin Dippel, Joachim Ossig
Marion & Torsten Brethauer

18.Lolls-Lauf in Bad Hersfeld am 15.Oktober

Andrea Wenderoth, die seit ihrem Halbmarathon am 9.April in Hannover die Kreisbestenliste der Seniorinnen W50 anführt, nahm diesmal mit der 5-km-Strecke vorlieb und verbuchten einen Sieg für sich. Auch wenn die jungen Leute Nico Knoche und Dennis Keidel ein wenig schneller waren, ist die Leistung von Seniorenläufer Friedhelm Knuth höher einzuschätzen. Nur knapp hinter Uwe Görig (VfB Schrecksbach) und Walter Fieting (TSV Urfftal) nimmt er mit seinen 1:31:53 h den dritten Platz in der Kreisbestenliste ein.

Unsere Leistungen:

5 km	W50	<i>Andrea Wenderoth</i>	23:59 min	1.Platz
Halbmarathon	W50	Heike Banschbach	2:00:55 h	9.Platz
	M30	Nico Knoche	1:28:17	3.
		Dennis Keidel	1:29:17	4.
	M55	Friedhelm Knuth	1:31:53	2.
		Martin Modes	2:00:52	25.
Halbmarathon- Mannschaft	M30	MT	4:29:27	2.
		N. Knoche, D. Keidel, F. Knuth		

18.Panoramalauf in Niedenstein am 28.Oktober

Trotz des stürmischen Wetters starteten Andrea Wenderoth und Martin Modes im Stadion unterhalb des Niedensteines Kopfes, um sich an der schönen Laufstrecke zu erfreuen. Für Andrea ging es um keine Punkte für den Cup, sie konnte diesen Lauf entspannt genießen. Dennoch holte sie sich den Klassensieg in der W50.

Unsere Leistungen:

10 km	W50	<i>Andrea Wenderoth</i>	51:09 min	1.Platz
	M50	Martin Modes	55:51	18.

44. Mainova-Frankfurt-Marathon am 29.Oktober

Eigentlich wollte Michael Schaier die Drei-Stunden-Marke angreifen. Doch eine Fußverletzung zwei Wochen vor dem Start in Frankfurt zwang ihn zu einer Trainingspause. Und sie war längst noch nicht ausgeheilt, weshalb er sich bald nach dem Start nur noch auf das Ankommen konzentrierte. „Ich habe dann den Zieleinlauf in der Messehalle auf meine Art genossen, indem ich das Laufen eingestellt und nur noch gegangen bin; da hatte ich mehr davon“. Dennoch: Michael verpasste nur knapp seine persönliche Bestleistung und ist in diesem Jahr unser schnellste Marathoni.

Einen hervorragenden Einstand gab Dennis Keidel, der nach 3:13:08 h nur gut zwei Minuten nach Michael das Ziel erreichte. Mit Julius Knoche kam gar eine Mannschaftsleistung zustande.

Unsere Leistungen:

Marathon	M30	Michael Schaier	3:10:58 h	280. Platz
		Dennis Keidel	3:13:08	303.
		Julius Knoche	3:47:07	663.
Marathon- Mannschaft	M30	MT	10:11:13 h	175.
		M. Schaier, D. Keidel, J. Knoche		

Anhang

Nordhessencup 2017

MT-Cup-Teilnehmer

Strecke	Name	Jg.	AK	Starts	Platz	Punkte	Teiln. in Melsungen M = ja
5 km	Hartmann, Maximilian	04	MU14	17	3.	9.566	M = ja
	Funck, Lorenz	97	M20	8	3.	12.060	M = ja
	Schmidt, Alexander	70	M45	9	4.	10.468	
	Illing, Andreas	66	M50	10	3.	10.806	
	Ossig, Joachim	53	M60	11	11.	7.939	
	Dippel, Kerstin	62	W55	9	7.	6.424	
	Ebinger, Sibylle	49	W65	8	2.	6.029	
10 km	Banschbach, Evamarie	97	W20	8	5.	15.567	M = ja
	Wenderoth, Andrea	65	W50	8	2.	17.498	
	Brethauer, Marion	67	W50	8	3.	15.300	
	Banschbach, Heike	65	W50	9	6.	13.587	
	Herzberg, Claudia	67	W50	9	10.	10.888	M = ja
	Meinecke, Henning	88	M20	8	4.	20.603	M = ja
	Wildner, René	70	M45	8	2.	19.983	
	Illing, Andreas	66	M50	11	4.	19.848	M = ja
	Möller, Michael	64	M50	8	12.	15.879	
	Knuth, Friedhelm	62	M55	8	1.	19.487	M = ja
	Modes, Martin	62	M55	8	13.	14.391	M = ja
Tomaselli, Uwe	60	M55	10	3.	18.219	M = ja	
20 km	Seitz, Friedemann	61	M55	8	4.	35.088	
	Thein, Walter	57	M60	8	1.	34.994	

191 334.624 Pkt.

NHC-Vereinswertung: 7. Platz 380.910 Pkt.

In die Cupwertung kamen wir mit **21** Teilnehmern
Wir holten **2 Klassensiege** sowie **3** zweite und 5 dritte Plätze

Horst Diele
(Sportwart)