

# Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Frühjahr 2022

## ASC NEWS

### Durchführung des Dillenburger Stadtlauf am Sonntag den 24.04.22 ab 7.45 Uhr

(vs) Am Sonntag den 24. April werden wir nach zweijähriger Unterbrechung, wieder den Dillenburger Stadtlauf ausrichten. Der sportliche Ablauf bleibt bestehen. Beginn ist wie gewohnt um 9.00 Uhr mit dem Jedermannlauf über 5 km. Weiter geht es um 10.00 Uhr mit dem Hauptlauf über 10 km und ab 11.10 Uhr mit den Bambini- und Schülerläufen. Start- und Zielort bleibt vor der Hofgartenturnhalle. Wegen der unsicheren Corona Schutzbestimmungen, werden wir alle Aktivitäten im Außenbereich durchführen! Auf Kaffee-, Kuchen- und Würstchenverkauf verzichten wir aus Hygienebestimmungen. Einzig den Verkauf von Getränken aus Flaschen werden wir anbieten. Nach persönlicher Rücksprache bzw. einer Abfrage bei der Mitgliederversammlung benötigen wir eure Mithilfe als Streckenposten und Helfer im Ziel. Bitte meldet euch doch bei Torsten Buckard unter 02771-704676, wenn Ihr nicht direkt angesprochen wurdet und eure Hilfe zeitlich einrichten könnt! Wir treffen uns um 7.45 Uhr zum gemeinsamen Aufbau vor der Hofgartenturnhalle.

### Lauftreffwechsel 2022

Nach der Zeitumstellung (ab Mittwoch den 30.03.22) findet der Lauftreff wieder mittwochs um 18.00 Uhr im Tal Tempe (Parkplatz vor der Schutzhütte) statt!



## Ergebnisdienst

### Dt. Cross Duathlon in Trier – 06.03.22

(isk) Am 06.03.22 ist Inga Simone Kern bei den Deutschen Meisterschaften im Crossduathlon in Trier gestartet! Die Radstrecke hatte es mit knapp 700 Höhenmetern auf 23 km echt in sich und die Laufstrecke (1x 5 km und zum Abschluss nochmal

2km), bei der dreimalig ein Treppenberg absolviert werden musste hat sie auch überlebt. Somit schaffte Inga eine sensationelle Leistung und wurde Deutsche Vizemeisterin der AK 35 im Crossduathlon in 2:13:48 (Lauf 24:56 – Rad 1:35:20 – Lauf 13:35).



### Janek im Trainingslager – März 2022

(jw) Ja ganz starke Leistung Glückwunsch aus der spanischen Sonne. Im Rahmen eines Trainingslagers in Spanien hat Janek einen Staffel Lauf gewonnen, wobei 2er Teams ca. 400m Runden immer im Wechsel 12mal laufen mussten,



### Region Mitte 5000m in Marburg – 26.03.22

(tb) Bei den Regionsmeisterschaften im Marburg belegte Janek Waldschmidt in einem Lauf über 5000 m in Georg-Gassmann-Stadion mit 18:09,7 den 9. Platz der Männer in einem stark besetzten Rennen.

# Volkslauf - RTF - Triathlon - IVV-Termine

## April

2.4.	WE	Deuzer Pfingstlauf / 5/ 15 km/ 16.00 / Wehbach; web: <a href="http://www.ausdauer-shop.de">www.ausdauer-shop.de</a>
3.4.	HE	Villmarer Trail Run/ 8,2 km/ 11.00/ Villmar; web: <a href="http://www.lf-1987-villmar.de">www.lf-1987-villmar.de</a>
24.4.	HE	Feldberglauf/ 10 km/ 10.00/ Oberursel; web: <a href="http://www.feldberglauf.de">www.feldberglauf.de</a>
24.4.	HE	Linnener Backschießer RTF/ 43/ 72/ 112/ 155 km/ 7.00 - 9.00/ Klein-Linden; web: <a href="http://www.rv-kleinlinden.de">www.rv-kleinlinden.de</a>
24.4.	HE	Dillnburger Stadtlauf/ 1/5/10 km / 9.00/ Dillenburg; web: <a href="http://www.asc-dillenburg.de">www.asc-dillenburg.de</a>
30.4.	HE	Sturm auf den Vulkan/ 13,5 km/ 16.00/ Schotten; web: <a href="http://www.tgy-schotten.de">www.tgy-schotten.de</a>

## Mai

8.5.	HE	Karbener RTF/ 156/120/73/52 km/ 7.00-9.00/ Klein-Karben; web: <a href="http://www.rsv-kleinkarben.de">www.rsv-kleinkarben.de</a>
8.5.	HE	Dünsberglauf / 10 km/ 9.30/ Biebertal-Fellingshausen; web: <a href="http://www.lt-biebertal.de">www.lt-biebertal.de</a>
14.5.	WE	Büschergrunder Waldlauf/ 5/ 10 km/ 14.00/ Freudenberg; web: <a href="http://www.ausdauer-shop.de">www.ausdauer-shop.de</a>
20.5.	HE	Gießener Frauenlauf / 5,5/ 10 km / 18.30/ Gießen; web: <a href="http://www.lgv-marathon.de">www.lgv-marathon.de</a>
20.5.	HE	Eschenburger Volkslauf/ 5/ 10 km/ 10.00/ Eibelshausen; web: <a href="http://www.lcdiabue-eschenburg.de">www.lcdiabue-eschenburg.de</a>
28./29.5.	RL	Löwen Triathlon Hachenburg/ ,3 - 21 - 5 km/ Olympisch/ 11.00/ Hachenburg; web: <a href="http://www.loewentriathlon.de">www.loewentriathlon.de</a>

## Juni

4.6.	WE	Deuzer Pfingstlauf / 5/ 15 km/ 16.00 / Netphen-Deuz; web: <a href="http://www.ausdauer-shop.de">www.ausdauer-shop.de</a>
6.6.	HE	Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg / 10 km / 9.00/ Wettenberg; web: <a href="http://www.tsv-krofdorf-gleiberg.de">www.tsv-krofdorf-gleiberg.de</a>
11.6.	HE	Greifenstein Berglauf / 5,3 km / 17.00/ Greifenstein; web: <a href="http://www.lg-dill.de">www.lg-dill.de</a>
16.6.	HE	Frohnhäuser Volkslauf / 5/ 10 km / 9:00/ Gladenbach-Frohnhausen; web: <a href="http://www.svwacker-frohnhausen.de">www.svwacker-frohnhausen.de</a>
16.6.	HE	RTF Neu-Anspach/ 151/120/72/41 km/ 7.00 - 9.00/ Neu-Anspach/ web: <a href="http://www.rv-anspach.de">www.rv-anspach.de</a>
19.6.	HE	Apfellauf der Kelterei Heil / 5/10 km / 11:20/ Laubuseschbach; web: <a href="http://www.kelterei-heil.de">www.kelterei-heil.de</a>
19.6.	HE	RTF Gambacher Kreuz/201/ 151/112/74/41 km/ 7.00 – 9.00/ Gambach; web: <a href="http://www.rvw-gambach.de">www.rvw-gambach.de</a>
24.6.	HE	Emil-von-Behring-Gedächtnislauf / 6 km / 17.00/ Marburg; web: <a href="http://www.tsv-elnhhausen.de">www.tsv-elnhhausen.de</a>
25.6.	HE	Heuchelheimer Mitternachtslauf // 19.30/ Heuchelheim; web : <a href="http://www.tsf-heuchelheim.de">www.tsf-heuchelheim.de</a>
25.6.	HE	Waldecker Edersee-Triathlon / 1,5 – 44 – 10 km/ 11.30/ Waldeck; web: <a href="http://www.triathlon-waldeck.de">www.triathlon-waldeck.de</a>

