

Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Frühjahr 2019

ASC NEWS

Nachbestellung von Vereinskleidung

(vs) Wir geben hiermit jedem Vereinsmitglied die Möglichkeit, eine ERIMA Präsentationsjacke zum Preis von 30,00 Euro zu erwerben. Als weiteres Produkt steht der Vereins-Buff für 10,00 Euro zur Verfügung. Weiter wurde der Wunsch zur Nachbestellung der Vereins-T-Shirt und -trikot geäußert.

Wer Kleidung nachbestellen möchte, kann dies zum jeweiligen Einkaufspreis tun. Bitte schreibt für die Bestellung eine eMail an asc-dillenburg@gmx.de mit Angabe des entsprechenden Produkts, eure Konfektionsgröße und Anzahl der einzelnen Teile.



Protokoll der Mitgliederversammlung am 02.03. in der Gaststätte „La Taverna“ in Niederscheld

(hb) Die Tagesordnung liegt allen Mitgliedern vor. Diese wurde per Mail und Brief versendet.

TOP 1 Eröffnung und Begrüßung

Der Vorsitzende Torsten Buckard eröffnet die Mitgliederversammlung um 17:10 Uhr und begrüßt alle Teilnehmer recht herzlich.

TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung, der Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und der Beschlussfähigkeit der MV

Es erfolgt die Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung durch den Vorsitzenden. Die Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder wird auf 35 Teilnehmer/innen in der Anwesenheitsliste erfasst. Damit ist die Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung festgestellt.

TOP 3 Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wird von den anwesenden Mitgliedern genehmigt. Es liegen keine weiteren Anträge zur Tagesordnung vor.

TOP 4 Bericht des Vorstandes über das Jahr 2018

- Mitgliederversammlung fand am 24.02. mit 29 Teilnehmern in Beilstein statt.
- Beim Stadtlauf am 29.04. etablierte sich der 5km Lauf als stärkster Lauf.
- Vom 26.03. bis 31.03. fand das Trainingslager in Westerstede statt
- Grill-Water Challenge zugunsten der Krebskranken „LUNA“
- Am 02.09. fand die ASC Radtour von Frohnhausen auf den Lahnhof statt
- ASC war mit 4 Staffeln beim Kassel Marathon am 16.09. vertreten
- Rekordbeteiligung beim Berglauf am 29.09. in Niederscheld
- Im November wurde ein Frauenlauftreff sowie Spinning angeboten
- DSGVO wurde von allen Vereinsmitgliedern eingefordert und archiviert

- Inga und Natalie verlassen den Vorstand, Aufgaben werden bis zur nächsten Wahl kommissarisch vom restlichen Vorstand übernommen,.
- Bericht des Kassenwartes (Den Ausgaben von 8.922,77€ stehen Einnahmen von 10.400,03€ gegenüber. Das bedeutet ein Gewinn von 1.477,26€. Am 31.12.2018 betrug das Vereinsguthaben 10.542,78€.)

TOP 5 Aussprache

Es gibt keine weiteren, ergänzenden Punkte zum Vorstandsbericht.

TOP 6 Bericht der Kassenprüfer

Die Kasse wurde am 01.02.2019 von den beiden Kassenprüfern Horst Dieter Wagner und Stefan Groth geprüft. Zum Kassenbericht gibt es keine Beanstandungen.

TOP 7 Entlastung des Vorstandes

Der Kassenprüfer Horst Dieter Wagner stellt den Antrag, den Kassenwart sowie den gesamten Vorstand zu entlasten. Auch dies wird einstimmig angenommen.

TOP 8 Wahl eines Kassenprüfers

Da Horst Dieter Wagner Turnus mäßig ausscheidet, muss ein neuer Kassenprüfer gewählt werden.

Vorschlag: Natalie Wagner

Natalie Wagner wird einstimmig zur neuen Kassenprüferin gewählt.

TOP 9 Veranstaltungskalender 2019

- 15. – 20.04. Trainingslager Westerstede
- 28.04. Stadtlauf
- Sommer-Fahrradtour auf dem Westerwald
- Schwimmen & Grillen im Freibad Niederscheld
- 28.09. Berglauf
- 13.10. Marathonstaffel Köln

TOP 10 Ehrungen

Inga-Simone Kern wurde für ihren zweiten Platz bei den Hessischen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km geehrt.

Christian Rink wurde für 10 Jahre, Gerhard Staidl, Uwe Gorbracht und Ute Gabriel wurden für 25 Jahre Mitgliedschaft geehrt.

TOP 11 Verschiedenes

Von Seiten der Mitglieder wurde eine bessere Kommunikation unter allen Vereinsmitgliedern gewünscht. Beim Thema „Präsentationsjacken“ sollten nicht nur die aktiven Läufer/innen bevorzugt werden. Es wurde gewünscht, das Thema Bestellung von Jacken bzw.

allgemeinen Vereinskleidung erneut aufzunehmen, Jedes Vereinsmitglied würde den Verein auf seine eigene Art und Weise repräsentieren.

Die Sitzung endet um 18:20 Uhr.



Lauffreffwechsel (Frühjahr/Sommer 2019)

Nach der Zeitumstellung (ab Mittwoch den 03. April) findet der Lauffreff wieder mittwochs um 18.00 Uhr im Tal Tempe (Parkplatz vor der Schutzhütte) statt!!

Mithilfe beim Dillenburger Stadtlauf am Sonntag den 28.04.19 ab 7.45 Uhr

(vs) Am Sonntag den 28. April werden wir den Dillenburger Stadtlauf ausrichten. Beginn ist um 9.00 Uhr mit dem Jedermannlauf über 5 km. Wieder im Programm ist der Firmenstaffellauf über 5 km, bei dem 3 Läufer/innen in die Wertung kommen. 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 ist vor der Hofgartenturnhalle. Die Streckenführung für die Schülerläufe ist gleich wie im Jahr 2017. Nach persönlicher Rücksprache bzw. einer Abfrage bei der Mitgliederversammlung benötigen wir die Mithilfe von jedem Mitglied. Bitte meldet euch doch bei Torsten Buckard unter 02771-704676, wenn Ihr nicht direkt angesprochen wurdet und eure Hilfe zeitlich einrichten könnt! **Weiter bitten wir alle Helfer, einen Kuchen (keine Torte) mitzubringen!** Wir treffen uns um 7.45 Uhr zum gemeinsamen Aufbau vor der Hofgartenturnhalle.

Teilnahme Marathon-Staffel in Köln am 13.10.19

(vs) Bei der Mitgliederversammlung haben wir festgelegt, dass wir im Jahr 2019 wieder gemeinsam eine Marathonstaffel belegen möchten. Dies soll am 13.10.2019 im Rahmen des Köln-Marathons geschehen. Wer an dieser Staffel teilnehmen möchte, meldet sich bitte schnellstmöglich beim Vorstand des ASC Dillenburg unter asc-dillenburg@gmx.de an. Wir haben im Vorstand beschlossen, dass wir von jedem Teilnehmer einen Eigenanteil von 10,00 Euro für den Erwerb des Veranstaltungs-T-Shirts erheben wollen. Weitere Infos erfolgen im Laufe des Jahres.

Ergebnisdienst

Frühjahrslauf in Gießen – 24.03.19

(vs) Beim Frühjahrslauf in Gießen gingen ASC'ler in verschiedenen Läufen an den Start. Einen Tag nach ihrem Erfolg über zehn Kilometer in Langendernbach lief Sonja Gabriel in Gießen die 21,1 Kilometer lange Strecke in 1:44:22 Stunden auf den zehnten Platz und wurde Fünfte der Frauen-Hauptklasse. Dirk Eisenkrä-

mer kam als 6. der M45 in 1:38:14 in das Ziel. Mit 38:19 erreichte Jannek Waldschmidt in der Männer-Hauptklasse den fünften Platz. Nina Achenbach konnte Rang 8 in der W30 in 54:04 erreichen. Carmen Eisenkrämer kam mit 1:03:13 auf Platz 15 der W45 in das Ziel. Bei den Frauen über 5 km sicherte sich Inga-Simone Kern in 24:29 in der W35 einen Klassensieg. Zeitgleich verbuchte Vereinskollegin Natalie Wagner den dritten Rang in der Frauen-Hauptklasse. Boris Jehn lief 24:10 auf Rang 5 der M45.



Lauf um den Winterstein in Friedberg – 17.03.19

(maf/hb) In Friedberg müssen nicht nur die 30 Kilometer, sondern auch zahlreiche Höhenmeter (409) auf teils matschigen Waldwegen bewältigt werden, schließlich ist der Winterstein ein Berg. Bis Kilometer 15 geht es fast stetig bergauf, nur auf wenigen Passagen kann sich erholt werden. Vor allem der lange Anstieg zwischen Kilometer 11 und 14 kann sich ganz schön ziehen. Erst ab Kilometer 20 kann man es laufen lassen, auch wenn es hier immer noch kleinere Anstiege zu bewältigen gilt und teilweise war der Untergrund recht matschig. Dafür entschädigt die schöne Landschaft.

Das Wetter war in diesem Jahr wechselhaft. Beim Start waren es 8°C und auf der Strecke manchmal leichter Nieselregen und auf den letzten vier Kilometern gab es eine "starke" kostenlose Dusche. Mit unter den 311 Finisher auf der 30 km Runde war Marc-Alexander Funk. Alex kam nach 2:40:33 ins Ziel und belegte im Gesamtfeld Platz 115 und damit den 15. Platz in seiner Altersklasse M45.

Frankfurter Halbmarathon – 10.03.19

(hb) Der Frankfurt-Mainova-Halbmarathon zählt über diese Distanz zu den großen Frühjahrs-Rennen. Bei der 17. Auflage des Frankfurter-Halbmarathon mischten sich auch zwei ASC'ler unter das große Läuferfeld. Unter den 4847 Finisher waren Dirk Eisenkrämer und Hans-Peter Gehrig mit dabei. Bei Temperaturen um die 9 Grad und Nieselregen erfolgte der Start um fünf nach zehn. Zwischendurch kam sogar auch mal die Sonne durch. Doch ab Kilometer elf, ab Sachsenhausen, hatten die Läuferinnen und Läufer mit Gegenwind zu kämpfen. Auf der weitestgehend flachen Strecke herrschte durchweg gute Stimmung. Wie Dirk im Anschluss berichtete war es für ihn ein super Erlebnis und er denkt dass er nächstes Jahr wieder dort an den Start geht. Dirk erreichte das Ziel nach 21,1km in einer Zeit von 1:38:24h, das bedeutete einen Schnitt pro Kilometer von 4:41min und damit belegte er Rang 83 in seiner Altersklasse M45, was im Gesamtklassement den 662 Platz bedeutete. Hans-Peter spulte die Strecke auch in einem sehr konstanten Tempo herunter und kam nach 2:04:09 ins Ziel, das war Platz 187 in der Altersklasse M55.



Lahntallauf in Marburg – 10.03.19

(hb) Weit über 800 Meldungen und 812 Finisher in den gemeinsam um 10 Uhr gestarteten Wettbewerben zeigten einmal mehr das ungebrochene Interesse am Lahntallauf des Ultra Sport Club Marburg. Darunter befanden sich auch drei Athleten des ASC Dillenburg. Links und rechts der Lahn führt eine amtlich vermessene 10-km-Runde über Radwege hinaus in das südlich gelege-

nen Cappel und nach einer Schleife über Gisselberg wieder zurück. Halbmarathon- und Marathonläufer müssen, um die exakten Streckenlängen zu erreichen, kurz vor dem Zieleinlauf noch Wendepunkt-Strecken in nördlicher Richtung unter die Füße nehmen. Die „Königsdisziplin“ von den fünf angebotenen Wettbewerben ist der 50km Lauf, auch Ultramarathon genannt. Über diese Distanz ging Horst-Dieter Wagner an den Start. Direkt von der Nachtschicht, mit wenig Schlaf im Gepäck, aber den Urlaub eine Kreuzfahrt im Blick, spulte Horst-Dieter die fünf Runden recht gleichmäßig herunter, was auch die Rundenzeiten bestätigten (10km – 52:101; 20km – 1:46:33h; 30km – 2:41:24; 40km – 3:39:13h). Das bedeutete eine Netto-Endzeit von 4:39:16 Stunden. Damit belegte Horst-Dieter in der AK M55 den sechsten Platz. Mit einem strahlenden Gesicht berichtete Horst-Dieter am Abend auf der Mitgliederversammlung: „Es lief vom Anfang bis zum Ende einfach nur gut, ich hatte unterwegs keine muskulären oder sonstigen Probleme“. Über die Halbmarathon-Distanz wagte sich Sonja Gabriel auf die Strecke. Die Uhr über die zwei Runden blieb für Sonja bei 1:46:54 Stunde stehen, das war dann Platz fünf in der Frauen-Hauptklasse. Natalie Wagner ging über die 10km an den Start und belegte in 46:26min. ebenfalls Platz fünf in der Frauen-Hauptklasse.



Kreis-Cross in Niederschedl – 10.03.19

(hb) Der TV Niederschedl war Ausrichter der Kreis-Crosslaufmeisterschaften der Leichtathleten. Mit der erstmals angebotenen Laufstrecke „Im Röthebachtal“ nahe dem Golfplatz fand der Ausrichter bei den Läufern ein positives Echo. Die abwechslungsreiche Strecke mit Wiesen- und Waldwegen und einem „giftigen“ Anstieg weckte bei lauffreundlichen Temperaturen Erinnerungen an Waldläufe früherer Jahre. Im Lauf über 3,2km ging Melina Eisenkrämer in der AK WU18 an den Start. Melina belegte in guten 19:34 min. den dritten Platz. Eine „Blaue Wand“ hatte sich am Start der 6,2 Kilometer-Langstrecke aufgestellt. Darunter waren Miriam Jupe, Inga Simone Kern, Natalie Wagner. Bei den Männern mit von der Partie waren Marc-Alexander Funk, Peter Decker, Stefan Groth und Boris Jehn. Miriam kam hinter Anne Hegewald vom TV Waldstraße Wiesbaden, die außer der Meisterschaftswertung gestartet war, ins Ziel. Miriam holte sich damit ihren ersten Kreismeistertitel in 32:09 min. Ihr folgten Inga in 35:06 min. und Natalie mit 37:20 min.,

was somit Platz eins in der Mannschaftswertung bedeutete. Als erstes bei den Männern lief Peter für den ASC in 27:21 min ins Ziel. Ihm folgten Alex mit 30:08 min und Stefan mit 34:13 min. In der Besetzung Decker, Funk, Groth belegten sie wie die Damen Platz eins in der Mannschaftswertung. Boris, der im „Schlepptau“ von Natalie, die Runden absolvierte kam ebenfalls mit 37:20 min. ins Ziel.



Mitgliederversammlung in Niederschedl – 10.03.19

(vs) Im Anschluss an die Kreismeisterschaften in Niederschedl (Bericht folgt) fand die jährliche Mitgliederversammlung des ASC Dillenburg statt. Torsten Buckard eröffnete die Veranstaltung und freute sich darüber, 34 Mitglieder begrüßen zu können. Torsten stellte fest, dass die Anwesenden sich zum „harten Kern“ entpuppt haben und hob nochmals hervor, dass der Verein im vergangenen Jahr nochmals an Mitglieder zulegen konnte. Torsten ließ das abgelaufene Jahr Revue passieren und berichtete über den Stadtlauf, die Radtour, den Berglauf und den Kassel-Marathon. Inga-Simone Kern durfte etwas über das Trainingslager und Marc-Alexander Funk etwas über die Grill-Water-Challenge erzählen. Des Weiteren wurde die DSGVO angesprochen und die damit für den Vorstand verbundenen Schwierigkeiten. Gerhard Staidl als Kassenwart berichtete über die Einnahmen und Ausgaben. Horst Dieter Wagner, der mit Stefan Groth am 01.02.2019 die Kasse geprüft hatte, bescheinigte Gerhard eine sehr gute Arbeit und eine tadellose Buchführung. Inga-Simone Kern und Natalie Wagner verlassen vorzeitig den Vorstand, die Aufgaben übernimmt der restliche Vorstand kommissarisch bis zur nächsten Wahl. Für Horst-Dieter rückt seine Tochter Natalie Wagner als Kassenprüferin nach. Bei dem Punkt Ehrungen konnte Torsten Inga-Simone Kern für ihren zweiten Platz bei den hessischen Straßenlaufmeisterschaften über 10km in Marburg und Christian Rink für 10jährige, sowie Gerhard Staidl für 25 Jahre Vereinstreue ein Präsent überreichen. Im Anschluss an die Versammlung wurde noch ein sehr leckeres Essen zu sich genommen, welches vom Verein bezahlt wurde und man ließ den Abend bei guten Gesprächen ausklingen.



Hessische Cross in Gudensberg – 17.02.19

(isk) Bei fast frühlingshaften Temperaturen wurden in diesem Jahr in Gudensberg die hessischen Cross-Meisterschaften mit ca. 600 Teilnehmern auf einem 2,1 km-langen Wald- und Wiesenrundkurs ausgetragen. Wie die meisten Teilnehmer im Ziel feststellten, war beste Kondition gefragt: obwohl der Rundkurs in den Tagen zuvor gut abgetrocknet war, erwies er sich aufgrund von Bergauf- und einer langen, sehr steilen Bergabpassage, als extrem anspruchsvoll. Für den ASC Dillenburg gingen über die 4.000 m-Distanz Inga-Simone Kern und Janek Waldschmidt an den Start. Trotz sehr starker Konkurrenz hielten sich Beide in ihren Altersklassen sehr gut und präsentierten sich in starker Form: Janek erreichte als Gesamt 30. in 17:45 min das Ziel und Inga erlief sich in ihrer Seniorinnen-Altersklasse W35 mit ihrer Zielzeit von 21:09 min den 6. Platz.



Winterlaufserie in Pohlheim – 09.02.19

(hb) Unter der großen Läufergruppe aus dem Dillkreis, mischten sich auch sechs Läuferinnen und Läufer des ASC Dillenburg. Natalie Wagner und Melina Eisenkrämer gingen über fünf Kilometer an den Start. Über die hügelige und schwierige Strecke von 21,1 Kilometer hatten Marc-Alexander Funk, Horst-Dieter Wagner, Dirk Eisenkrämer sowie Janek Waldschmidt, in den Feldern zwischen Watzenborn-Steinberg und Grüningen, zusätzlich noch mit heftigem und eisigem Wind zu kämpfen. Janek schaffte es auf Platz zehn in der Männerhauptklasse in 1:31:20 Stunden, dies war gleichzeitig Platz sechs in der Gesamtwertung mit 3:10:46 Stunden. Alex kam mit 1:38:28 Stunden auf Platz sechs in der AK M45 und in der Serienwertung auf Platz 5 mit 3:26:09 Stunden. Horst-Dieter unser Halbmarathon-Junkie spulte in gewohnter Manier die Distanz ab und kam mit 1:39:58 Stunden auf Platz vier und mit 3:29:07 Stunden ebenfalls auf Platz vier in der Endabrechnung in der AK M 55. Dirk lieferte mal wieder ein konstantes Rennen ab, er benötigte 1:41:46 Stunden und belegte somit Platz sieben in der AK M45. Natalie freute sich als Gesamtvierte und Zweite der Frauen-Hauptklasse über 22:39 Minuten. Melina Eisenkrämer führte mit 26:15 Minuten die Wertung der W16 an.



Siegerehrung Sparkassen-Cup 2018 – 31.01.19

(hb) Erst am Donnerstag, den 31.01.2019 fand die Siegerehrung der Sparkassen-Laufcup-Serie 2018 statt. Die Sparkasse und die Ausrichter der 10 Veranstaltungen hatten zum zweiten Mal in die Räume der Sparkas-

se nach Herborn eingeladen. Von den 759 Teilnehmer und Teilnehmerinnen die insgesamt an den Läufen teilgenommen hatten wurden 91 zu ehrende Personen auf die Bühne gerufen. Darunter waren auch acht Athleten des ASC Dillenburg, die 4-mal Gold geholt haben. Vor der Siegerehrung ließen die acht Vereine, die das Organisatorische leisten, die Serie 2018 Revue passieren. Sie gaben einen Einblick in den Aufwand, mit dem das Abwickeln solcher Massenveranstaltungen verbunden ist, blickten auf ihre nächsten Laufevents voraus und baten die Aktiven um Anregungen und Kritik.

Hier die erzielten Ergebnisse:

Janek Waldschmidt	Platz 2	MHK
Dirk Eisenkrämer	Platz 1	M 45
Peter Decker	Platz 1	M 50
Stefan Groth	Platz 5	M 50
Horst Dieter Wagner	Platz 3	M 55
Jörg Albrecht	Platz 5	M 55
Melina Eisenkrämer	Platz 1	WU 18
Natalie Wagner	Platz 1	WHK

Winter-Laufserie in Alten-Buseck – 26.01.19

(hb) Nach den Rennen über zehn und 15 Kilometer schloss der Halbmarathon die dreiteilige Winterlauf-Serie der TSG Alten-Buseck ab. Die anspruchsvolle Distanz über 21,1 Kilometer führte über drei Runden mit etlichen längeren Steigungen und ging, obwohl die Witterung deutlich freundlicher als angekündigt war, an die Substanz. Mit von der Partie über die 21,1km waren diesmal Sonja Gabriel, Dirk Eisenkrämer, Horst-Dieter Wagener. Über die 5km Distanz ging Michael Kunz an den Start. Ein weiteres Mal dicht beieinander lagen Dirk, der in der frühen Phase der Saison schon eine gute Form unter Beweis stellt und Horst-Dieter. Beim Halbmarathon belegte Dirk mit 1:37:18 Stunden in der M45 den fünften Platz. In der starken M55-Konkurrenz kam Horst-Dieter nach 1:38:00 Stunden auf den sechsten Platz. Mit 3:28:13 Stunden und 3:28:47 Stunden erreichten beide in ihren Klassen die fünften Plätze der Serienwertung. Sonja nahm die anspruchsvolle Strecke engagiert in Angriff, zog das Rennen voll durch und erkämpfte sich schließlich als Gesamt-Sechste in 1:43:19 Stunden den Erfolg in der Frauen-Hauptklasse. Zugleich sicherte sie sich in der Serienwertung mit 3:41:51 Stunden den fünften Rang im Gesamteinlauf und „Gold“ in der Frauen-Hauptklasse. Michael schrammte mit 20:03 Minuten knapp an der 20-Minuten-Marke vorbei und war damit als Gesamt-Zweiter wieder in der M45 erfolgreich. Nach den drei Läufen über fünf Kilometer führt er darüber hinaus mit 59:46 Minuten auch das Gesamtklassement der Serienwertung an.

(hb) Wie im vergangenen Jahr ging Holger Burbach als einziger Starter des ASC Dillenburg, beim zweiten von drei Wertungsläufen der Winterlaufserie des AUSDAUER-Shops, an den Start. Bei leichtem Nieselregen und drei Grad erfolgte der Startschuss pünktlich um 14:35 Uhr, vor der Turnhalle des VfL



Wehbach, in der Koblenz-Olper-Straße. Es musste ein Rundkurs von 2,5Km mit Wendepunkt viermal durchlaufen werden. Holger spulte die Runden recht gleichmäßig ab. Die Uhr blieb für ihn bei genau 45:00min. stehen, das bedeutet Platz 9 in der stark besetzten AK M45. Im Gesamteinlauf war das Platz 72 von 187 Finisher. Zudem konnte er seine Zeit aus dem Vorjahr um 5:19min. verbessern.

Winterlauf-Serie in Pohlheim – 19.01.19

(hb) Strahlender Sonnenschein bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt bot den knapp 350 Startern über fünf und über 15 Kilometer eine erfreuliche Fortsetzung der traditionellen Winterlaufserie auf der hügeligen Strecke zwischen Watzenborn-Steinberg und Grüningen. Beim 15-Kilometer-Lauf standen gleich drei Wertungen im Fokus: die Einzelergebnisse, die Zeiten für die Serie und erstmals auch die Punkte für die Laufserie um den Mittelhessen-Cup 2019. Vom ASC waren angereist, Sonja Gabriel, Janek Waldschmidt, Marc-Alexander Funk, Dirk Eisenkrämer, Horst Dieter Wagner (alle 15 Km), sowie Inga-Simone Kern und Natalie Wagner (5 Km). Als schnellster bewältigte Janek die Strecke und blieb mit 59:37min. unter der magischen ein Stunden-Marke. Janek belegte damit Platz 7 in der Männerhauptklasse. Ihm folgten im dreier Pack, Alex, Dirk und Horst-Dieter. Alex kam in einer Zeit von 1:05:24h ins Ziel, dicht gefolgt von Dirk mit 1:05:30h. In der AK M45 belegten Sie die Plätze 10 und 11. Das Trio vervollständigte Horst-Dieter, er kam in 1:05:46h auf den 5. Platz in der AK M55. Sonja Gabriel absolvierte ebenfalls ein couragiertes Rennen und kam auf den 4. Platz in 1:10:10h. Sie verfehlte leider einen Platz auf dem Treppchen in der Frauenhauptklasse nur ganz knapp. Bronze und den Hauptklassenerfolg holte sich Natalie Wagner in 21:59 Minuten. Als Vierte und Zweite der W35 folgte Inga-Simone Kern in 22:37 Minuten.

Silvesterlauf in Netphen – 29.12.18

(isk) Am 29.12. lud der CVJM Siegerland zum 40. Silvesterlauf an die Obernautalsperre ein, um dort zum vorerst letzten Mal gemeinsam im Laufschrift das Jahr ausklingen zu lassen. Inga-Simone Kern und Dirk Eisenkrämer gingen für den ASC Dillenburg im 10 km Lauf an den Start und Thomas Brandenburger startete auf der Halbmarathondistanz. Die wellige 10 km-Runde mit ihren fast 250 Höhenmetern verlangte auch in diesem Jahr wieder einmal höchste Konzentration, da diese zeitweilig sehr glatt und rutschig war. Thomas konnte im Halbmarathon mit seiner Zielzeit von 1:46:56 Std. und Platz 9 in der M50 überzeugen. Ebenfalls den 9. Platz in der M45 sicherte sich Dirk mit seiner starken Zeit von 45:30 min und Inga gewann ihre Altersklasse W35 in 51:06 min.



10 Km

Dirk Eisenkrämer	6. Platz	M 45	45:44
Holger Burbach	8. Platz	M 45	47:01
Natalie Wagner	4. Platz	WHK	49:47
Brigitte Zimmermann	16. Platz	W 45	59:21
Nina Achenbach	16. Platz	WHK	59:33
Inga-Simone Kern	11. Platz	W 35	59:35

Dornburger Winterlaufserie – 23.03.19

(hb/ser) Mit dem Gesamtsieg beim Abschlussrennen der 30. Winterlaufserie der LG Dornburg hat sich Sonja Gabriel vom ASC Dillenburg auch den Pokal für den Gewinn der Laufserie mit den drei Läufen über zehn Kilometer geholt.

In Frickhofen, Wilsenroth und Langendernbach richtete die LG Dornburg ihre Serie mit den Wettbewerben über fünf und zehn Kilometer aus. Mit dem Lauf in Langendernbach hat der Ausrichter TuS Langendernbach zugleich den Reigen seiner Jubiläumsveranstaltungen zum 100-jährigen Vereinsbestehen eröffnet.

Überlegen setzte sich auf den fünf Runden der 10000 Meter um Sportgelände und Marktplatz Sonja Gabriel bei den Frauen durch. Nach 47:44 Minuten lag sie um zweieinhalb Minuten vor der Zweitplatzierten. In der Serie siegte sie mit einer Gesamtzeit von 2:25:21.



Silvesterlauf in Gießen – 30.12.18

(nw/isk) Am 30.12.18 fand im Schiffenberger Tal der alljährliche Gießener Silvesterlauf statt. Aufgrund von Bauarbeiten am Philosophikum wurde die Strecke leicht verändert, so dass die 10 km-Distanz nun auch fast exakt 10 km sind.

21,1Km

Janek Waldschmidt	6. Platz	MHK	1:25:45
Marc-Alexander Funk	8. Platz	M45	1:35:52
Horst-Dieter Wagner	7. Platz	M55	1:37:56
Sonja Gabriel	4. Platz	WHK	1:38:02



Volkslauf - RTF - Triathlon - IVV-Termine

April

6.4.	RL	Herdorfer Götzelauf/ 5/ 10 km/ 15.50/ Herdorf; web: www.ausdauer-shop.de
6.4.	HE	Volkslauf in Brechen/ 5/ 10/ 21,1 km/ 14.00/ Brechen; web: www.lgbrechen.de
7.4.	RL	Deutsche Post Marathon/ 21,1/ 42,2 km/ 8.30/ Bonn; web: www.deutschepost-marathon.de
13.4.	HE	10-Meilen durch den Licher Wald/ 16,192 km/ 14.30/ Lich; web: www.asc-licher-wald.de
14.4.	HE	Feldberglauf/ 10 km/ 10.00/ Oberursel; web: www.feldberglauf.de
14.4.	HE	Weitalweg Marathon/ 42,195 km/ 9.00/ Schmitten; web: www.weitalweg-landschaftsmarathon.de
16.4.	HE	Charity Walk / 5/ 10 km/ 12.00/ Herborn; web: www.charity-walk.info
27.4.	HE	Sturm auf den Vulkan/ 13,5 km/ 16.00/ Schotten; web: www.tgv-schotten.de
27.4.	HE	Villmarer Trail Run/ 8,2 km/ 11.00/ Villmar; web: www.lf-1987-villmar.de
28.4.	HE	Geführte Westerwälder MTB Tour/ 30/ 50 km/ 9.00 - 9.30/ Altenkirchen; web: www.wwrfsf.de
28.4.	HE	Linner Backschießer RTF/ 43/ 72/ 112/ 155 km/ 7.00 - 9.00/ Klein-Linden; web: www.rv-kleinlinden.de
28.4.	HE	Dillenburg Stadtlauf/ 1/5/10 km / 9.00/ Dillenburg; web: www.asc-dillenburg.de

Mai

4.5.	WE	Straßenlauf VfL Kirchen / 5/ 10 km/ 16.45/ Kirchen; web: www.ausdauer-shop.de
5.5.	HE	Großen-Busecker Volkslauf/ 5/10/21 km/ 10.00/ Großen-Buseck; web: www.lt-grossen-buseck.de
4./5.5.	HE	IVV-Wanderung/ SA 6.00 – 14.00/ SO 6.00 – 13.00/ Limburg-Dietkirchen; INFO: 06471-492753
10.5.	RL	Wokiman/ 5/ 10/ 15 km/ 16.00/ Altenkirchen; web: www.maju-srl-united.de
11.5.	HE	Marburger Mailauf/ 5/ 10 km/ 14.30/ Marburg; web: www.leichtathletik-marburg.de
12.5.	HE	Karbener RTF/ 156/120/73/52 km/ 7.00-9.00/ Klein-Karben; web: www.rsv-kleinkarben.de
15.5.	HE	Greifenstein Berglauf / 5,3 km / 17.00/ Greifenstein; web: www.lg-dill.de
17.5.	RL	Rund um den Alsborg/ 5/ 10 km/ 18.00/ Rennerod; web: www.alsberglauf.de
19.5.	HE	Dünsberglauf / 10 km/ 9.30/ Biebertal-Fellingshausen; web: www.lt-biebertal.de
24.5.	HE	Emil-von-Behring-Gedächtnislauf / 6 km / 17.00/ Marburg; web: www.tsv-elnhausen.de
24.5.	HE	Gießener Frauenlauf / 5,5/ 10 km / 18.30/ Gießen; web: www.lgv-marathon.de
25.5.	WE	Büschergrunder Waldlauf/ 5/ 10 km/ 14.00/ Freudenbeg; web: www.buescherwaldlauf.de
25./26.5.	RL	Löwen Triathlon Hachenburg/ ,3 - 21 - 5 km/ Olympisch/ 11.00/ Hachenburg; web: www.loewentriathlon.de
30.5.	HE	Eschenburger Volkslauf/ 5/ 10 km/ 10.00/ Eibelshausen; web: www.lcdiabue-eschenburg.de

Juni

1./2.6.	RL	IVV-Wanderung/ 7.00 – 13.00/ Kirchen-Freusburg; web: www.siegperle.de
8.6.	HE	Hunnenburglauf/ 6/ 10 km/ 14.00/ Amöneburg-Erfurtshausen; web: www.sv-erfurtshausen.iimdo.com/
8.6.	HE	Schottener Altstadtlauf / 5/ 10 km / 16.30/ Schotten; web: www.tgv-schotten.de
8.6.	WE	Deuzer Pfingstlauf / 5/ 15 km/ 16.00 / Netphen-Deuz; web: www.ausdauer-shop.de
10.6.	WE	IVV-Wanderung + Marathon + 50km// SA 6.00 – 13.00/ SO 6.00 – 13.00 Uhr/ Hof; web: www.wf-fehl-ritzhausen.de
10.6.	HE	Kleine Mittelhessen Radrundfahrt / 112/76/48 km/ 7.00 – 9.00/ Nieder-Weisel; web: www.rv-nieder-weisel.de
10.6.	HE	Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg / 10 km / 9.00/ Wettenberg; web: www.tsv-krofdorf-gleiberg.de
10.6.	HE	Radrundfahrt Quer durch die Wetterau /222/202/152/112/71/43 km/ Oppershofen; web: www.rsv-oppershofen.de
14.6.	HE	Haigerer Altstadtlauf/ 5,8 km/ 18.30/ Haiger; web: www.tv-haiger.de
15.6.	RL	Mudersbacher Giebelwaldlauf / 4,4/ 10 km/ / Mudersbach; web: www.ausdauer-shop.de
15./16.6.	WE	IVV-Wanderung/ SA 7.00 – 14.00/ SO 7.00 – 13.00/ Netphen
16.6.	HE	Moret-Triathlon 2 - 84 - 21,1 km/ Münster; Hessische Meisterschaften Mitteldistanz; web: www.vfl-muenster.de
16.6.	HE	Forum-Lauf/ 5/10 km/ 11.00/ Wetzlar; web: www.team-naunheim.com/forum-lauf/
20.6.	HE	Frohnhäuser Volkslauf / 5/ 10 km / 9.00/ Gladenbach-Frohnhausen; web: www.svwacker-frohnhausen.de
20.6.	HE	IVV-Wanderung/ 6.00 – 13.00/ Manderbach; INFO: 02771-32230
20.6.	HE	Leihgesterner Volkslauf/ 5/10 km/ 11.00/ Linden-Leihgestern; web: www.tsg-leihgestern.de
20.6.	HE	RTF Neu-Anspach/ 151/120/72/41 km/ 7.00 - 9.00/ Neu-Anspach/ web: www.rv-anspach.de
22.6.	WE	Biggesee-Marathon/ 42,2 km/ 14.00/ Attendorn; web: www.tv-attendorn.de
22.6.	HE	Heuchelheimer Mitternachtslauf / / 19.30/ Heuchelheim; web : www.tsf-heuchelheim.de
23.6.	HE	Apfellauf der Kelterei Heil / 5/10 km / 11:20/ Laubuseschbach; web: www.kelterei-heil.de
22./23.6.	RL	IVV-Wanderung/ SA 15.00 – 18.00/ SO 7.00 – 13.00/ Alsdorf/Sieg; INFO: 02741-63025
29.6.	HE	Waldecker Edersee-Triathlon / 1,5 – 44 – 10 km/ 11.30/ Waldeck; web: www.triathlon-waldeck.de
30.6.	HE	RTF Gambacher Kreuz/201/ 151/112/74/41 km/ 7.00 – 9.00/ Gambach; web: www.rvw-gambach.de