

# Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Sommer 2019

## ASC NEWS

### 31.08.19 - Triathlon + Grillen am Schelder Weiher

(vs) Zu einem Vereinsevent der besonderen Art lädt der Vorstand alle Mitglieder am 31.08.19 in den Niederschelder Badeweiher ein. Um 14:00 Uhr wollen wir den Schelder Triathlon aufleben lassen. Wir werden gemeinsam 300m Schwimmen, ca. 14 km Radfahren und 3,5 km Laufen. Bitte die entsprechende Ausrüstung mitbringen! Im Anschluss ab 16:00 Uhr wollen wir gemeinsam Grillen. Zu dem kostenlosen Triathlon und Grillen seid ihr herzlich eingeladen. Wir bitten um zeitige Rückmeldung an [asc-dillenburg@gmx.de](mailto:asc-dillenburg@gmx.de) oder persönliche Anmeldung beim Vorstand.

### ASC Trainingslager – „Das Zweite“ in Weterstede

(maf/hb)\_Vom 15.-20.4.2019 fand das zweite Trainingslager bei bestem Frühlingwetter im bekannten Sportzentrum Hössen in Weterstede statt. 11 Athleten fuhren montags um 8 Uhr vom Parkplatz des Aquarenas in Dillenburg nach Weterstede. Mit dabei waren in diesem Jahr Inga-Simone Kern, Natalie Wagner, Boris Jehn, Marc Mühl, Hans-Jürgen Westbrock, Holger Burbach, Marc-Alexander Funk, Dirk, Carmen und Melina Eisenkrämer sowie unser Coach und Trainer Rolf Schüler. Nach Ankunft und Mittagessen wurden die Zimmer bezogen und es ging los zur ersten lockeren Laufeinheit. Diese fand auf einer schönen 3 km Waldrunde etwas außerhalb von Weterstede statt. Boris, Inga und Alex nutzen ihre Räder gleich zur Hin- und Rückfahrt. Startpunkt war ein Wanderparkplatz. Bei herrlichem Wetter ging es nach kurzer gymnastischer Aufwärmung dann in unterschiedlichen Tempi auf eine 3 km Runde. Diese wurde zweimal von allen bewältigt. Anschließend fuhren alle zurück und man begab sich zur Laufgymnastik in die kleine Sporthalle. Jeden Abend traf man sich um 20 Uhr im Gruppenraum um über das Programm des nächsten Tages zu sprechen. Danach verlief der Abend meist gesellig beim Auffüllen der Flüssigkeits- und Mineraliendefizite begleitet von 80er Jahre Musik, Videos und einem lustigen Film über das Trainingslager des Vorjahres (Filmproduzent Dirk Eisenkrämer) sowie Vorlesungen der Geschichten „Die Marathonne“ (Autor Krämer) und der Geschichte eines Autors beim Laufen mit einem

Flüchtlingsjüngens: „Die Begegnung mit Bassam“ (vorgelesen von Alex).

Dienstag: Nach einem „Bauch-Beine-Po“-Aufwärmen vor dem Frühstück kam die erste „harte Trainingseinheit“ am Vormittag. Nach kurzer Aufwärmrunde auf der Waldrunde und dem Lauf ABC kam das erste Bahntraining. Hier sollten entweder 400m-800m-1200m-800m und abschließend 400m mit entsprechenden Pausen in den individuell vom Trainier ausgerechneten Zeiten gelaufen werden oder für die etwas erfahrenen und Langstreckler: 1000m-3000m-1000m-2000m-1000m mit jeweiligen Pausen in den vorgegebenen Zeiten. Nach dem Auslaufen gab es dann ein Funktionaltraining in der Halle.

Mittwoch: Nach dem Aufwärmen und Faszientraining mit der Blackroll ging es zum Frühstück und man freute sich schon auf das nächste Tempotraining am nahegelegenen Bachlauf. Hier wurden 10x 100m Spints in der individuellen Geschwindigkeit mit entsprechenden Belastungspausen absolviert. Nach dem Mittagessen fuhr man dann zum Strand nach Dangast in der Nähe von Varel. Die Gruppe absolvierte einen 5km Lauf an der Strandpromenade. Alex fuhr von Weterstede nach Dangast die 32 km mit dem Rad und traf die Gruppe am Zieleinlauf (kurz vor der „Eisdiele“). Abends gab es dann den legendären „Spieleabend-Ultramarathon“ im „Mensch ärgere dich nicht“ bei dem wie im Vorjahr Männer gegen Frauen antraten. Nach (zumindest gefühlten) 4 Stunden Spielzeit siegten die Frauen mal wieder deutlich.

Nach dem harten Tempotraining stand eigentlich der verdiente Ruhetag (Donnerstag) auf dem Programm. Trotzdem fand am Nachmittag ein Wettkampf statt - der Biathlon. Nach der Niederlage der „Jungs“ gegen die „Mädels“ bei Eiseskälte im Vorjahr gab es höchste Konzentration seitens der Männer. Die Bedingungen waren deutlich besser als im Vorjahr: das Material (aus „Spatzenschleuder“ wurden Bogen mit Pfeil, aus „Wildschweinbilder“ wurden Zielscheiben, aus dem „Acker“ (Wiese des Vorjahres) wurde ein Kunstrasenplatz und das Wetter, denn es war gefühlte 15 Grad wärmer. Nach spannendem Wettkampf und Unterstützung des koordinativen Hans-Jürgen Westbrock (der im Zieleinlauf fast einen „Saltomortale“ zeigte) gewannen die „Jungs“ in diesem Jahr mit deutlichem Vorsprung. An diesem Tag sah Alex, dass eine parallele Leichtathletikgruppe im Stadion nach dem Training begleitet durch Musik einen

# ERGEBNISDIENST

27.03.2019 – Kreis-Langstrecke in Dillenburg

sogenannten „Pirantanz“ als Auslauf vom Stadion zeigte. Schnell schloss sich Alex ihnen an und unsere Gruppe war vom Gruppentanz auch begeistert.

Am Tag 5 (Freitag) stand das letzte Tempotraining an. Nach dem Warmlaufen und Lauf ABC sollten dann 10 x 400m (bzw. 300m) im individuellen Renntempo absolviert werden. Anschließend folgte das Auslaufen. Am Nachmittag entschied man sich ein Zirkeltraining (geplant war Halle) auf dem Kunstrasenplatz aufzubauen. In zwei Serien wurden die einzelnen Kräftigungsübungen (z.B. Liegestütz rückwärts, Strecksprünge, etc.) absolviert. Danach gab es noch ein ausführliches Dehnprogramm, bei dem sich alle einbringen mussten. Im Anschluss war man körperlich sehr müde aber es reichte noch für einen abschließenden „Pirantanz“ und das legendäre Gruppenfoto.

Tag 6 (Samstag). Es hieß „Tschüss Westerstede“ zu sagen. Aber alle waren sich einig: Nicht ohne einen letzten Lauf in 2019 durch Westerstede und nicht ohne „Wir sehen uns wieder“ zuzusagen. So begab man sich zu einem gemeinsamen Lauf vor dem Frühstück über 5 bzw. 8km (je Gruppe).



Mithilfe beim 4. Schelder Berglauf am 28.09.19

(vs) Am Samstag den 28.09.19 werden wir ab 14.00 Uhr unseren vierten Berglauf ab dem Feuerwehrhaus in Niederscheld durchführen. Der Ablauf ist wie in den vergangenen Jahren. Im Anschluss steht ein gemütliches Beisammensein bei der Feuerwehr Niederscheld an, die für das leibliche Wohl sorgt. Wir benötigen Eure Unterstützung als Streckenposten.

Nachlese Dillenburger Stadtlauf am 28.04.19

(vs) Am Sonntag den 28.04.19 haben wir unseren Dillenburger Stadtlauf durchgeführt. Mit 330 Läufer/innen haben wir wieder das Niveau von 2018 erreichen können. In allen Bereichen konnten wir sehr gute Läuferfelder aufbieten. Stärkster Zuwachs war wieder beim 5 km Staffellauf! Der Ablauf gelang reibungslos. Das Wetter war wechselhaft, verwöhnte uns aber ab 11.00 Uhr mit Sonnenschein. Alle Verkaufswaren wurden komplett aufgebraucht. Wir möchten uns bei allen Helferinnen und Helfern bedanken, die zum Gelingen des Stadtlaufes beigetragen haben.

(hb) Der Ausrichter der Kreismeisterschaften über 5000m war in diesem Jahr der TV Dillenburg und diese wurden im Stadion auf der Bleiche ausgetragen. Der TV Dillenburg hatte bei der Durchführung einige Probleme. So konnten sich die Erwachsenen erst anmelden nachdem die Schülerläufe absolviert waren, da nicht genügend Startnummern vorhanden waren. Es fehlte an Rundenzählern und so war es nicht möglich jedem Läufer seine gelaufenen Runden anzusagen. Unter den 18 Finisher war Torsten Buckard als einziger Starter vom ASC vor Ort. Torsten ging die 12,5 Runden sehr ambitioniert an. Er spulte Runde für Runde sehr konstant ab und konnte den dritten Platz im Gesamteinlauf vom Start an bis ins Ziel halten. Die Uhr blieb für ihn bei genau 21:00 stehen, das bedeutete auch gleichzeitig Platz 1 in der M50.

30.03.2019 – Ferndorfer Frühjahrs-Waldlauf

(hb) Der vom örtlichen Turn- und Sportverein ausgerichtete Lauf war der Auftakt einer sogenannten „Drei Städte-Tour“ im Siegerland. Bei fast sommerlichen Temperaturen von 18 Grad erfolgte der Start um 15:00 Uhr. Die Strecke war sehr anspruchsvoll. Es ging über Schotter, Waldwege, Trail-Passagen und es mussten auf den 10,5 Km insgesamt 245 HM bewältigt werden. Hier gingen vom ASC Dirk und Carmen Eisenkrämer sowie Sonja Gabriel an den Start. Dirk kam nach sehr guten 49:32 auf den vierten Platz in seiner Altersklasse M45, leider verpasste er nur um 2 Sekunden den Sprung auf das Treppchen. Sonja sicherte sich Platz Eins in der Frauenhauptklasse in einer Zeit von 53:55. Carmen die am 6Km-Lauf teilnahm, belegte Platz 12. Für sie blieb die Uhr bei 40:58 stehen.

06.04.2019 – 14. Brechener Straßenvolkslauf

(maf) „Im goldenen Grund erwacht der Frühling“ - so die Überschrift auf Laufreport. Hier gab bei Frühlingstemperaturen Läufe über die 5km, 10 km und der Halbmarathondistanz. „In großem Bogen führt die Halbmarathon-Strecke nach dem Start auf dem Denkmalsplatz in Oberbrechen die Läufer durch das Ems- und das Wörsbachtal nach Dauborn. Auf dem Rückweg passieren sie wieder Oberbrechen, hängen aber im Tal noch eine Schleife ins südlich gelegene Niederselters an, bevor sie dem Ziel entgegenstreben dürfen. Die Strecke ist weitgehend asphaltiert“ so beschreibt Helmut Serowy die Halbmarathonstrecke. Einziger Teilnehmer vom ASC Dillenburg war Marc-Alexander Funk. Nach relativ gleichmäßigem Tempo bis Kilometer 15 (ca. 4:30/km) musste er auf der etwas kräftezehrenden welligen Schleife

bis zum Ziel dann das Tempo etwas verringern und kam nach 1:38:53 zufrieden über die „Finish Line“ am Denkmalplatz in Oberbrechen. Dies bedeutete den 5. Platz in seiner AK 45. Im Gesamtklassement belegte er damit den 24. Platz von 90 Halbmarathonis.



---

#### 17.04.19 – Zehn-Meilen-Lauf in Lich

---

(ser) Beim 35. Zehn-Meilen-Lauf durch den Licher Wald hat das Männer-Trio des ASC Dillenburg in der Mannschaftswertung die Bronzemedaille geholt. Schnellster Dillkreis-Starter war Janek Waldschmidt als Dritter der Männerhauptklasse. Bei der dritten Veranstaltung der Laufserie um den Mittelhessen-Cup starteten 380 Läuferinnen und Läufer vom Licher Waldschwimmbad aus. Am stärksten besetzt war mit 232 Finishern der selten angebotene Zehn-Meilen-Lauf (16,09 Kilometer), der auf einer abwechslungsreichen Strecke durch den Licher Wald führte. Ausgezeichnet hielt sich Janek Waldschmidt in 1:04:24 und als Dritter der Männerhauptklasse. Dicht beieinander lagen einmal mehr seine Vereinskameraden Marc-Alexander Funk (1:09:34) und Dirk Eisenkrämer (1:09:49). In der Altersklasse M45 schafften sie die Plätze sechs und sieben. Hinter zwei Teams des TSV Krofdorf-Gleiberg feierten Janek Waldschmidt, Marc-Alexander Funk und Dirk Eisenkrämer zusätzlich noch in 3:23:47 den dritten Rang in der Mannschaftswertung.

---

#### 17.04.19 – Weitalweg-Marathon in Weilburg

---

(ser) Miriam Jupe erreichte eine Top-Ten-Platzierung beim 22-Kilometer-Lauf, der im Rahmen des Weitalweg-Landschaftsmarathons von Schmitten-Arnoldshain (Hochtaunuskreis) nach Weilburg ausgetragen worden ist. Neben dem W40-Sieg von Miriam Jupe in 1:49:38 holten sich die heimischen Starter im Weital außerdem drei weitere Medaillen und vordere Platzierungen. Frostige Temperaturen und Schnee beim Start auf dem Feldberg in Schmitten-Arnoldshain bestimmten den Landschaftsmarathon zunächst. Bei den vom Naturpark Taunus organisierten Rennen über 42, 22 und zwölf Kilometer wurden sie im Laufe des Tages mit optimalen Laufbedingungen belohnt. Auf schneefreier Strecke und bei allmählich wärmer werdenden Temperaturen liefen auf der mit etlichen heftigen Steigungen und vielen Wellen anspruchsvollen Marathon-Distanz schließlich 228 Läufer durch das Ziel an der

Hainallee in Weilburg. Horst-Dieter Wagner 4:13:23 finishte als 21. der M55.

---

#### 16.04.19 – Dt. Meistersch. Sechs-Stunden-Lauf

---

(ser) Einen Riesenerfolg hat Ultralangstrecklerin Sonja Gabriel bei den Deutschen Meisterschaften im Sechs-Stunden-Lauf der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV) in Mörfelden gefeiert. Sie erkämpfte sich den DM-Titel in der Frauenhauptklasse. Die Deutschen Meisterschaften der DUV wurden im Rahmen des dritten Sechs-Stunden-Laufes der SKV Mörfelden ausgetragen. Die Veranstalter freuten sich über eine Rekordbeteiligung von 237 Läuferinnen und Läufern. Zentrum des Sechs-Stunden-Laufs war das Waldstadion in Mörfelden mit Start, Ziel und als Durchgangsstation für die 2,8-Kilometer-Runde. Blauer Himmel, frische Temperaturen und eine flache Strecke boten der Läufermasse ausgezeichnete Voraussetzungen für das mehr als sechs Stunden dauernde Rennen. So steigerten die neuen Deutschen Meister die Stadionrekorde deutlich. Nach zahlreichen Aufbau-Wettbewerben durchlief Sonja Gabriel die 2,8-Kilometer-Runden recht gleichmäßig. Den Marathon schaffte sie mit einer Durchgangszeit von 3:52:17 Stunden. Als schließlich nach sechs Stunden der Schuss zum Rennen fiel, hatte sie 62,535 Kilometer zurückgelegt. Nach dem Ausmessen der Strecken aller Starter sicherte sie sich mit diesem Ergebnis den zwölften Platz in der Frauenkonkurrenz. Begeistert ließ sie sich zugleich bei ihrem Sechs-Stunden-Lauf-Debüt als Deutsche Meisterin der Frauenhauptklasse feiern.

---

#### 05.05.19 – Barockstadt Fulda Triathlon

---

(isk) Mit allem hat die Organisatoren des 5. Barockstadt-Triathlon in Fulda gerechnet, aber nicht mit Schnee am Vortag! Nach einer Krisensitzung am Samstagmittag fiel die Entscheidung, trotz der sehr niedrigen Temperaturen, den Fulda-Triathlon wie geplant stattfinden zu lassen. Für Sonntag wurde zumindest Sonnenschein gemeldet und die Straßen wären glättefrei, so dass keine Gefährdung der Teilnehmer bestehe. Für meinen ersten Triathlon hätte ich mir wärmere Temperaturen gewünscht, aber so war es jetzt und da musste ich durch. Nachdem sich mein Vereinskollege Boris am Sonntagmorgen noch krankheitsbedingt abgemeldet hatte, war ich froh, dass mein Mann mit dabei war und Familie Eisenkrämer überraschend 15 Minuten vorm Start auch noch dazu kam. Jetzt konnte nichts mehr schief gehen, oder?! Naja, das Einschwimmen fiel flach, da die Letzten der Mastersliga erst um 12:47 Uhr das Becken verließen und der Start unserer Super-sprintdistanz (200m Schwimmen – 12 km Rad – 2,5 km Laufen) pünktlich um 12:50 Uhr erfolgte. Sau kalt war es im Becken, soviel weiß ich noch; das restliche Schwimmen habe ich verdrängt!

Nach gefühlt sehr langen 5 Minuten verließ ich das Becken, machte in der Wechselzone noch einige Plätze gut und schwang mich aufs Rad. Auch 12 km auf dem Rad können sehr lange werden, vor allem wenn man friert. Die Radstrecke, gespickt mit einigen Höhenmetern, führte raus aus der Fuldaer Innenstadt, hoch Richtung Fulda Galerie und Sickels und auf fast identischem Weg ging's zurück durch den Weimarer Tunnel. Wechselzone 2 am Paulustor erreichte ich nach ca. 28 Minuten. Meinen Laufschuhbeutel immer im Blick, ging es nach ca. 30 Minuten auf die Laufstrecke durch die schöne Fuldaer Altstadt und den Schlosspark. Die letzten 2,5 km absolvierte ich in 11:48 und konnte mich mit Platz 4 im Gesamteinlauf der Frauen und einer Zielzeit von 50:24 gleichzeitig über den Sieg in der TW 35 freuen. Was soll ich sagen?! Es war richtig klasse und der ASC hat definitiv jetzt eine Triathletin dazu gewonnen! Danke nochmal an Jens und Familie Eisenkrämer für die wirklich tolle Unterstützung am Becken- und Streckenrand!

---

11.05.19 - 16. Kaps Marathon in Oberbiel

---



(maf) Regen, profilierte Strecke und matschige Streckenabschnitte - aber trotzdem gute Laune! Sechs Athleten/-innen vom ASC Dillenburg trotzten dem Wetter und starteten beim Kapslauf am Samstag, dem 11.05.19 um 10 Uhr bei 10° Außentemperatur im Regen. Carmen Eisenkrämer entschied sich für die 10km Strecke (mit ca. 150 Hm) während Horst-Dieter Wagner, Frank Lass begleitet von Dirk Eisenkrämer und Marc-Alexander Funk sowie Sonja Gabriel sich für die profilierte Halbmarathonstrecke mit insgesamt ca. 300 Höhenmetern entschieden. Auf beiden Strecken musste man unterschiedliche Bodenbeläge (Asphalt, unebene Feldwege, kleine Trailabschnitte) bei dauerhaftem Regen bewältigen. Leider musste Horst Dieter aufgrund einer Verletzung schon zu Beginn beim Rennen aussteigen. Die Halbmarathonis liefen fast die gesamte Strecke im Team bei Frank, um ihn bei seinem ersten „Wettkampf-Halbmarathon“ zu unterstützen. Er lief nach „gu-

ten“ 1:42 (geplant waren unter 1:50) noch locker über die „Finishline“. Sonja belegte den 2. Platz bei den Frauen und damit den 1. Platz in ihrer Altersklasse.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

**10 Km**

Carmen Eisenkrämer 1:12:10 7. W45 (44. Frauen)

**21,1Km**

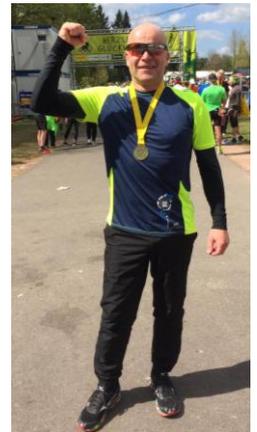
Frank Lass	1:42:11	4. M45	(20. Männer)
Dirk Eisenkrämer	1:42:11	5. M45	(22. Männer)
Alexander Funk	1:42:12	6. M45	(24. Männer)
Sonja Gabriel	1:42:51	1. WHK	(2. Frauen)

---

18.05.19 – 47. GutsMuths-Rennsteiglauf

---

(hb/thb) Über 2000 Teilnehmer wurden bereits frühmorgens um 6 Uhr auf dem Marktplatz in Eisenach auf die Strecke geschickt. Der Super-Marathon „Königsdisziplin“ über 73,9 Kilometer und seinen 1874 Höhenmeter ist wirklich echt anspruchsvoll, nicht nur die Streckenlänge und die Höhenmeter, sondern auch der Untergrund. „Go hard or go home“ war das Motto von Thomas Brandenburger. Thomas erreichte das Ziel in 8:13:55, er belegte damit den 45 Platz in der Altersklasse M55. Eine Veranstaltung mit ganz viel Tradition. Sehr viele Läufer kommen jedes Jahr wieder. Die Verpflegung an der Strecke ist TOP, alle 5Km eine Verpflegungsstation die von einem anderen Verein vorbereitet wurde. Haferschleim mit Geschmack hilft sehr, so die Aussage von Thomas. An den letzten Stationen gabs es sogar Wurst und Köstritzer Schwarzbier.




---

19.05.19 - 14. Dünsberglauf in Biebental

---



(hb) Bei dem vierten Wertungslauf des Mittelhessen-Cup konnte der Veranstalter mit 211 Finisher wieder eine Teilnehmer-Steigerung verbuchen. Darunter waren auch fünf Starter vom ASC Dillenburg. Über die 10 Km Strecke mit Ihren 270

Hm an den Start gingen Sonja Gabriel, Carmen & Dirk Eisenkrämer, Janek Waldschmidt und Marc-Alexander Funk. Das ASC-Trio führte Janek an, er belegte mit 44:11 den fünften Platz in der Männer-Hauptklasse. Alex 45:19 und Dirk 45:32 belegten in der AK M45 die Plätze sieben und acht. Sonja lief als Gesamt-Siebte mit 49:16 über die Ziellinie auf dem Sportgelände, das bedeutet Silber in der Frauen-Hauptklasse. Carmen finishte in 1:07:59 als Zweite in der AK W45.

---

### 25.05.19 – Löwentriathlon in Hachenburg

---

(isk) Fast perfekte, äußere Bedingungen fanden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des diesjährigen Löwentriathlon vor. Ca. 18 Grad Wassertemperatur im Postweiher und 22 Grad Außentemperatur mit viel Sonnenschein und leichtem Wind machten die Sprintdistanz (500m



Schwimmen – 20 km Rad – 5 km Laufen) zu einem unvergesslich schönen Erlebnis. Für den ASC Dillenburg ging in diesem Jahr Inga-Simone Kern an den Start. In ihrem erst zweiten Triathlon erreichte sie in einer Gesamtzeit von 1:28:38 Std. die Ziellinie, was Platz 3 in der AK 4 bedeutete und gleichzeitig den Gewinn eines Startplatzes beim Raiffeisentriathlon in Neuwied am 18.08.2019

---

### 30.05.19 - 2. Eschenburger Volkslauf

---



(hb) Nach der Hitzeschlacht bei der Veranstaltungspremiere im vergangenen Jahr erwartete diesmal bedeckter Himmel und somit optimale Laufbedingungen die Teilnehmer. Bei dem Lauf um den Holderberg befanden sich nicht nur Start und Ziel im Stadion, sondern es mussten jeweils über fünf sowie 10 Km eine bzw. zwei Einführungsrounds auf der Bahn und am Stadion ent-

langgelaufen werden. Die Teilnehmer über fünf Kilometer mussten die Strecke zweimal durchlaufen. Am Start waren über diese Distanz Inga-Simone Kern und Torsten Buckard. Torsten (22:02/ M50) und Inga (27:04/ W35) belegten jeweils Platz eins in Ihren Altersklassen. Dirk Eisenkrämer, Thomas Brandenburger, Horst-Dieter Wagner und Janek Waldschmidt gingen über 10Km an den Start, sie mussten den Berg vom Aussiedlerhof „Wiesenhof“ zum Stadion viermal bewältigen und waren genauso erfolgreich. Janek der lange in der Verfolger Gruppe mithalten konnte gewann als Fünfter mit 41:55 die Männer-Hauptklasse. Dirk und Thomas setzen sich bei den Senioren super in Szene. Dirk holte sich Gold mit 44:59 in der AK M45 und Thomas (45:55) erreichte ebenfalls das höchste Treppchen auf dem Podest bei der Siegerehrung in der AK M55. Horst-Dieter komplementierte das gute Abschneiden der ASC-Athleten, er belegte mit 49:56 Platz vier in der AK M55.

---

### 10.06.19 – Pfingstlauf des TSV Krofdorf-Gleiberg

---

(hb) Beim 33. Volkslauf des TSV Krofdorf-Gleiberg drückte die Schwüle die Leistungen der mehr als 200 Starter über zehn Kilometer. Mit dabei waren Janek Waldschmidt, Horst-Dieter Wagner, Dirk & Carmen Eisenkrämer. Janek erkämpfte sich in 39:12 den sechsten Platz im Gesamtklassement und den dritten Rang in der Männerhauptklasse. Dirk belegte mit 42:54 (PB) in der stark besetzten M45 den siebten Platz, Horst-Dieter landete auf Platz acht in 46:53 in der AK M55. Carmen (1:01:44) finishte in der W45 als Vierzehnte.




---

### 14.06.19 – 13. Altstadtlauf in Haiger

---

(hb) Beste Laufbedingungen fanden die Athleten des ASC beim Haigerer Stadtlauf vor. Dieses Jahr war es so dass der Volkslauf zusammen mit dem Team- und Firmenlauf gestartet wurde. Es mussten drei Runden im Stadtkern von Haiger absolviert werden, welches zu einer Streckenlänge von 5,8 km führte. Das sportliche und sehr erfolgreiche Wochenende wurde somit eingeläutet, den es

folgten am Samstag der Greifensteiner Berglauf und am Sonntag der Forum-Lauf in Wetzlar. Am Start waren Marc-Alexander Funk, Torsten Buckard, Stefan Groth, Hans-Jürgen Westbrock, Horst-Dieter Wagner und Volkhard Weigel. In der Ergebnisliste und bei der Siegerehrung waren die Läufer vom ASC ganz vorne zu finden, es wurden einige Podestplätze erklommen, darunter waren vier erste, ein dritter und ein vierter Platz. Dazu kam noch ein dritter Platz in der Teamwertung. Wie immer In gewohnter Manier und sehr locker und entspannt war Alex unterwegs, er lief als erster vom ASC über die Ziellinie, in 23:18 und belegte somit Platz eins in der M45. Dicht gefolgt von Torsten der ebenfalls Platz eins in der M50, in 23:41 einlief. Ihm folgte in 24:29 Horst-Dieter, das bedeutete auch Platz ein in der M55. Stefan Groth konnte ebenfalls ein Platz auf dem Treppchen erlaufen und landete auf Platz drei der M50 in 25:44 Minuten. Hans-Jürgen Westbrock kam auf Platz vier in der M60, bei Ihm blieb die Uhr bei 28:27 stehen. Volkhard Weigel der nach einem schweren Radunfall erstmals wieder ein Wettkampf bestritt überquerte die Ziellinie in 39:52 und erreichte somit Platz eins in der M80 und wurde von seiner Familie und den ASC -Fans frenetisch gefeiert. Zum Schluss gab es noch eine extra Wertung wo Alex, Torsten, Horst-Dieter, Stefan den dritten Platz in der Teamwertung belegten.

---

#### 15.06.19 - 22. Greifensteiner Berglauf

---



(hb) Zu einer Hitzschlacht begrüßten die Verantwortlichen rund um Organisator Markus Pelinka die Läufer zum Traditionellen Berglauf. Nach 2,5 Kilometern durch das Dilltal hatten die Bergläufer von Edingen nach Greifenstein über die folgenden 2,8 Kilometer 260 Höhenmeter zu bewältigen. Hier gingen Marc-Alexander Funk, Horst-Dieter Wagner, Dirk und Carmen Eisenkrämer, Janek Waldschmidt, Nina Achenbach und Natalie Wagner an den Start. Alex konnte ein Tag nach dem Altstadtlauf in Haiger, hier den Bronzerang in der AK M45, in 27:15 Minuten, erlaufen. Dirk erreichte die Burg nach 28:54 min was Platz 5 in der gleichen Altersklasse bedeutete. Horst Dieter belegte Platz 6 in der AK M55 in einer Zeit von 30:59 Carmen war nach 43:06 Minuten oben, das be-

deute Platz 9 in der AK W45. Erstmals hatten die Organisatoren des Greifenstein-Berglaufes einen Staffelwettbewerb für Zweierteams ausgeschrieben. Schnellste der allerdings nur zwei Teams waren Janek und Nina (28:51min) vor dem Duo Natalie Wagner (ASC Dillenburg) und Paul Göhring (ASC Breidenbach).

---

#### 16.06.19 – Forum-Lauf Wetzlar

---

(hb) Für die nimmersatten Läufer im ASC Dillenburg stand am dritten Tag hintereinander auch der Dritte (bzw. vierte) Lauf in Folge im Terminkalender. Auch hier wurden wieder starke Leistungen gezeigt. Beachtlich schlug sich Dirk Eisenkrämer in 42:01 auf dem dritten Platz in der M45. Klassensiege feierten über zehn Kilometer Nina Achenbach (51:21) in der W30 und Melina Eisenkrämer (55:26) bei den B-Jugendlichen. Carmen Eisenkrämer (1:02:15) belegte Platz 5 in der W45. Janek Waldschmidt sicherte sich mit einer Sekunde Vorsprung vor Johannes Eckstein (TuS Nauheim) seinen zweiten Rang, mit 18:19 Minuten hielt er noch ein paar Körner zurück, um beim anschließenden Zehn-Kilometer-Lauf als Siebter der Männerhauptklasse in 44:54 zu punkten. Horst-Dieter Wagner stürmte in 22:04 zum Sieg in der M55 und finishte den Zehn-Kilometer-Wettbewerb anschließend als Achter der M55 in 48:10. Johannes Dietrich belegte nach 23:58 in der M30 den sechsten Platz. Sonja Gabriel eröffnete ihren Doppelstart mit dem Bronzerang in 22:10. Nach wenigen Minuten Pause schaffte sie zusätzlich über zehn Kilometer in 46:48 den vierten Platz in der Frauenhauptklasse. Natalie Wagner war über fünf Kilometer mit dem sechsten Platz nach 23:37 in der Frauenhauptklasse zufrieden.

---

#### 20.06.19 – Fronhäuser Volkslauf

---

(tb) Traditionell am Feiertag Fronleichnam findet in Fronhausen bei Gladenbach der Volkslauf ab dem Sportplatz statt. Die 5 und 10 km Strecken sind sehr anspruchsvoll und weisen einige Steigungen auf. Die Witterung am Morgen war noch sehr angenehm, da es nachts eine Abkühlung gab. Natalie Wagner ging über 5 km an den Start und konnte als Gesamt dritte, den Gesamtsieg in der Frauenklasse in 24:14 für sich verbuchen. Über 10 km überzeugte Torsten Buckard in 43:38 als zweiter der M50. Ihm folgte Horst-Dieter Wagner als Dritter der M55 in 46:33. Sonja Gabriel lief in starken 46:56 auf Rang zwei der W 20. Den Abschluss bildete Stefan Groth mit Rang neune der M50 in 49:06.

---

#### 22.06.19 – Biggensee Marathon

---

(tb) Beim Biggensee Marathon lief Horst-Dieter Wagner die 42,195 km in 4:35:49 und belegte Rang vier in der M55. (Bild folgt ....)



(tb) Beim Volkslauf in Leihgestern ging die zweite Riege des ASC an den Start über 10 km. Hier überzeugte Janek Waldschmidt in 41:01 als vierter der Männer Hauptklasse. Dirk Eisenkrämer folgte in 42:58 als vierter und Marc-Alexander Funk in 44:01 als fünfter der M45. Carmen Eisenkrämer kam in 1:04:15 auf Rang sechs der W45. Melina Eisenkrämer ging an den Start über 5 km und gewann die Klasse der WJ U18 in 25:38.

---

23.06.19 – 18. Apfellauf in Laubuseschbach

---



(ser) In den Feldern der 479 Finisher über fünf und zehn Kilometer erreichten unsere ASC'ler einige Klassensiege und zahlreiche weitere Top-Platzierungen. Bei der für den Apfellauf schon traditionellen Hitze hatten es insbesondere die Zehn-Kilometer-Läufer schwer. Die Wendepunkt-Strecke führte auf den ersten fünf Kilometern auf meist leicht abfallender Straße durch das idyllische Bleidenbach-Tal zum Marktplatz in Weilmünster. Bei starker Sonneneinstrahlung zieht sich die Strecke auf dem Rückweg zum Ziel in Laubuseschbach entsprechend kräftezehrend fast durchgängig hoch, und es bleibt einige Zeit liegen. Die B-Jugendliche Melina Eisenkrämer ging über 10 km an den Start und erreichte in 57:56 einen Klassensieg. Flott unterwegs war ihr Vater Dirk Eisenkrämer, der mit 43:06 die M45 gewann. In der M60 belegte Hans-Jürgen Westbrock in 53:11, Platz sieben. Das Ziel des Fünf-Kilometer-Laufs befindet sich beim Apfellauf auf dem Marktplatz in Weilmünster. Die Läufer wandern anschließend zum Start in „LE“ zurück und haben dabei Gelegenheit, an den Verpflegungsstellen zu rasten und die eine Stunde später gestarteten Hauptläufer anzufeuern. Nach dem nächtlichen Fünf-Kilometer-Start beim Mitternachtslauf in

Heuchelheim lief Natalie Wagner unter gleißenden Sonnenstrahlen mit 23:23 in der Frauen-Hauptklasse auf den sechsten Platz. Carmen Eisenkrämer errichtete 28:13 den dritten Platz der W45.

---

23.06.19 – Cross Triathlon in Ockstadt

---

(tb) Inga-Simone Kern ging am 23.06.19 in Ockstadt beim Cross-Triathlon an den Start und erreichte Gesamtplatz 8 nach 300m Schwimmen, 13 km Rad fahren über Feld und Wiesen und dann nochmal 5,5 km Laufen, ebenfalls schön über Feld und Wiesen mit ordentlich Höhenmetern in 1:19.



---

Horsti beim Biggeseer Marathon

---



# ASC-Event'19 Motto: „ASC Family & Friends“

Hallo zusammen,

auch in diesem Jahr soll es wieder eine Radtour geben. „Kleine Westerwaldrunde“. Der Vorstand hat in seiner letzten Sitzung sich auf den **06.10.2019** festgelegt.

Wir treffen uns um 10:00 Uhr auf dem Parkplatz am Ortseingang von Greifenstein. Von da geht es Richtung Holzhausen – Beilstein – Odersberg – Rehe – Mademühlen – Driedorf – Seilhofen – Greifenstein (Ulmtalradweg).

Die Runde umfasst ca. 42 km, die aber um 8Km abgekürzt werden kann.

Für das leibliche Wohl wird bei „Gittis Berghütte“ gesorgt, ein Zwischenstop ist noch beim "Hui Wäller" in Beilstein geplant.

Die Tour kann von jeder Frau und Mann gefahren werden, hierbei geht es nicht auf Zeit, sondern das Gesellige und Kameradschaftliche steht im Vordergrund. Die Wege sind auch gut befestigt und gut ausgeschildert.

Freunde und Bekannte sind herzlich willkommen, sagt es ruhig weiter.

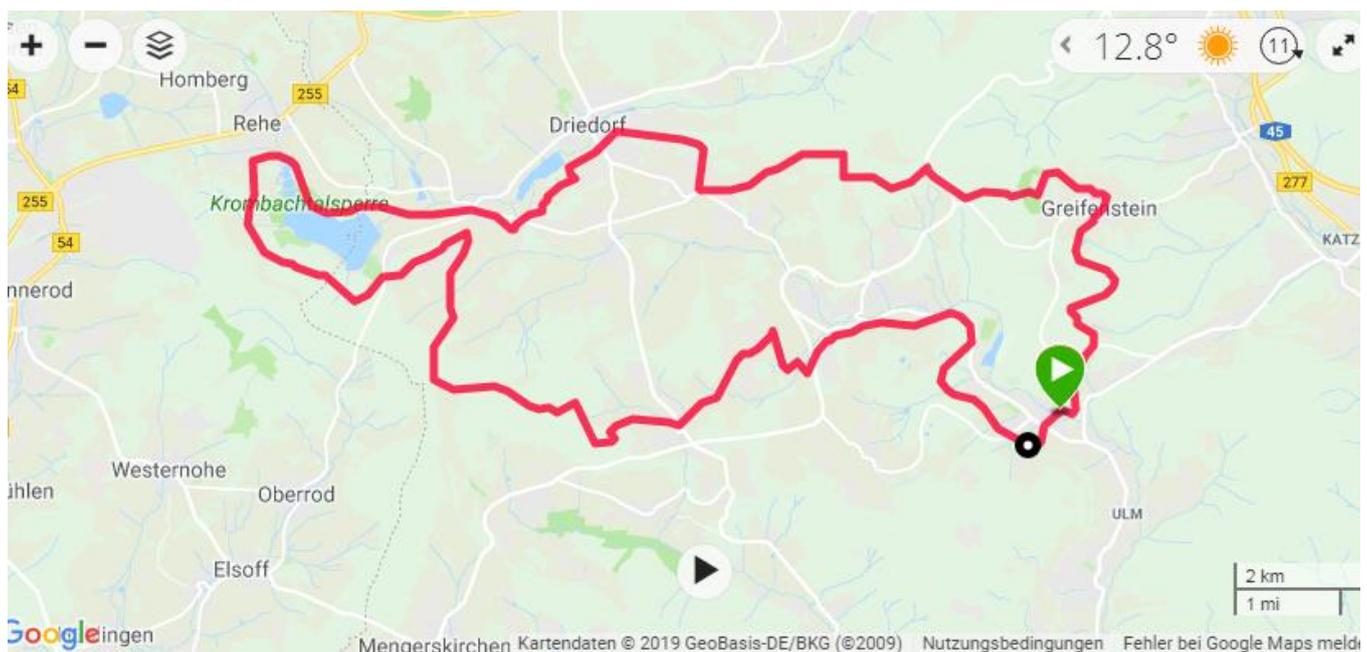
Das Essen wird wie im letzten Jahr vom Verein bezahlt. Nichtmitglieder sind Selbstzahler.

Wer an diesem Event teilnehmen möchte, melde sich bitte recht zeitnah bei Holger Burbach Tel.: 0 27 74 / 91 82 18 oder 01 51 / 16 46 38 92 bzw. per Mail über [asc-dillenburg@gmx.de](mailto:asc-dillenburg@gmx.de), zwecks Planung bei Gittis Berghütte.

Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen.



Der Vorstand des



## Triathlon und Grillen am 31.08.2019 am und im Schelder Weiher

Zu einem Triathlon der besonderen Art laden wir alle Vereinsmitglieder am 31.08.19 in den Niederschelder Badeweiher ein. Wir werden um 14:00 Uhr gemeinsam 300m Schwimmen, 14 km Radfahren und 3,5 km Laufen. Anmeldungen bitte unter [asc-dillenburg@gmx.de](mailto:asc-dillenburg@gmx.de)

# Volkslauf - Rad - Triathlon - IVV-Termine

## Juli

5.7.	HE	Nachtmarathon Marburg/ 21,1/42,195 km/ 19.00 Uhr/ Marburg; web: <a href="http://www.ultra-marburg.de">www.ultra-marburg.de</a>
6.7.	HE	Wallernhäuser Dorflauf/ 5/10 km/ 17.00 Uhr/ web: <a href="http://www.ilt-wallernhausen.de">www.ilt-wallernhausen.de</a>
6.7.	HE	Volkslauf 'Rund um den Perfstausee' / 5/10 km / 17:15 Uhr/ Breidenbach; web: <a href="http://www.asc-breidenbach.de">www.asc-breidenbach.de</a>
7.7.	HE	Grünberger RTF / 43/76/112/155/220 km/ 7.00-10.00 Uhr/ Grünberg; web: <a href="http://www.rsc-gruenberg.de">www.rsc-gruenberg.de</a>
13.7.	WE	RTF-Hochsauerland/ 150/110/78/48/30 km/ 9.00-11.00 Uhr/ Eslohe; web: <a href="http://www.rsc-hochsauerland.de">www.rsc-hochsauerland.de</a>
14.7.	RL	MÜNZ Wasserlauf/ 5/10 km/ 9.30 Uhr/ Montabaur; web: <a href="http://www.muenz-sportkonzept.de">www.muenz-sportkonzept.de</a>
20.7.	HE	Biedenköpper Stadtlauf /Volkslauf / 10 km/ 15.00 Uhr/ Biedenkopf; web: <a href="http://www.stadtlauf-biedenkopf.de">www.stadtlauf-biedenkopf.de</a>
20.7.	HE	Nizza Jedermann Triathlon / 300 – 15 – 3,5 / 16.00 Uhr/ Nenderoth; web: <a href="http://www.skiclub-nizza.de">www.skiclub-nizza.de</a>
21.7.	HE	Kraftsolmser Dorflauf / 5,4/10,4 km / 10.00 Uhr/ Kraftsolms; web: <a href="http://www.sfkraftsolms.de">www.sfkraftsolms.de</a>
21.7.	HE	RTF Aßlar/ / 41/75/111/151 km/ 7.00-11.00 Uhr/ Aßlar; web: <a href="http://www.rv-schwalbe-asslar.de">www.rv-schwalbe-asslar.de</a>
28.7.	HE	Oberhessen RTF/ / 20/41/72/114/154 km/ 7.00-11.00 Uhr/ Hungen; web: <a href="http://www.rvg-hungen.de">www.rvg-hungen.de</a>
28.7.	WE	Kindesberg-Triathlon / 0,56-20-5 (auch Staffeln) / / Kreuztal; web: <a href="http://www.kindesberg-triathlon.de">www.kindesberg-triathlon.de</a>

## August

3.8.	RL	Biermarathon/ 10,5/21,1/42,195 km/ 9.00 Uhr/ Hachenburg; web: <a href="http://www.biermarathon-hachenburg.de">www.biermarathon-hachenburg.de</a>
9.8.	HE	Molzbergstadion-Lauf/ 5.000 m / 19:00 Uhr/ Betzdorf; web: <a href="http://www.ausdauer-shop.de">www.ausdauer-shop.de</a>
10.8.	HE	Niddaer Stadtlauf / 5/15 km / 17.30 Uhr/ Nidda
10.8.	RL	Mörsbachmän / 0,5 – 22 – 6 km/ Mörsbach/Ww ; web: <a href="http://www.moersbachman.de">www.moersbachman.de</a>
11.8.	HE	Radfahren Burg Rockenberg/ 48/76/114/156/ 7.00-11.00 Uhr/ Rockenberg; web: <a href="http://www.rvg-rockenberg.de">www.rvg-rockenberg.de</a>
18.8.	HE	Run´n Roll for Help 2001 / 5/10 km / 17.00 Uhr/ Gießen; web: <a href="http://www.runandrollforhelp.de">www.runandrollforhelp.de</a>
25.8.	HE	Burgwald Märchenmarathon/10/21,1/42,195/52 km/ 8.00 Uhr; Burgwald; web: <a href="http://www.bmm-rauschenberg.de">www.bmm-rauschenberg.de</a>
25.8.	HE	Lahnparklauf/ 5/ 10/ 21,1/ 30 km / 08.30 Uhr/ Wetzlar; web: <a href="http://www.lahnparklauf.de">www.lahnparklauf.de</a>
25.8.	HE	Radfahren Ober-Mörlen/ 45/76/113/151 km/ 7.00-10.00 Uhr/ Ober Mörlen; web: <a href="http://www.rv-ober-moerlen.de">www.rv-ober-moerlen.de</a>
31.8.	WE	Wieland Waldlauf / 5/10 km / 14:45 Uhr / Wilnsdorf; web: <a href="http://www.ascweissbachtal.de">www.ascweissbachtal.de</a>
31.8.	HE	ASC Triathlon und Grillen am Schelder Weiher/ 0,3/15/3,5 km (Gemeinsam)/ 14.00 Uhr/ Niederscheld
31.8/1.9.	HE	IVV-WANDERUNG/ Sa 6.30 - 13.00 Uhr/ So 6.30 - 13.00/ Beilstein; INFO: 02779-612

## September

1.9.	HE	Rund um den Dornkopf/ 5,5 km/ 9.00 Uhr / Hungen-Langd; web.: <a href="http://www.svlangd.de">www.svlangd.de</a>
1.9.	HE	Öko-Run Wächtersbach/ 5/ 10 km/ 17:00 Uhr/ Wächtersbach; web: <a href="http://www.mkk-event.de">www.mkk-event.de</a>
6.9.	HE	Bahnlauf /Volkslauf / 5.000m / 17.00 Uhr/ Breidenbach; web: <a href="http://www.asc-breidenbach.de">www.asc-breidenbach.de</a>
7.9.	RL	Bahndamm-Lauf / 5/10 km / 14.30 Uhr/ Buchholz; web: <a href="http://www.bahndammlauf.de">www.bahndammlauf.de</a>
8.9.	HE	Hinterland RTF/ 23/43/76/114 km/ / Buchenau; web: <a href="http://www.rsgbuchenau.de">www.rsgbuchenau.de</a>
8.9.	HE	Stadtallendorfer Stadtlauf/ 5/ 10 km/ 9.30 Uhr/ Stadtallendorf; web: <a href="http://www.eintracht-stadtallendorf.de">www.eintracht-stadtallendorf.de</a>
8.9.	HE	Twistesee-Triathlon / 1,5 – 42,6 – 10 km/ 9.30 Uhr/ Bad Arolsen; web: <a href="http://www.bad-arolsen.de">www.bad-arolsen.de</a>
8.9.	HE	Garbenteicher Volkslauf /10/21,1/30 km / 9:15 Uhr/ Pohlheim-Garbenteich; web: <a href="http://www.svg-la.de">www.svg-la.de</a>
14.9.	HE	Friedberger Altstadtlauf / 5/10 km / 15.30 Uhr/ Friedberg; web: <a href="http://www.tsv-friedberg-fauerbach.de">www.tsv-friedberg-fauerbach.de</a>
15.9.	HE	Fulda Marathon/ 21,1/42,195 km / 10.00 Uhr/ Fulda; web: <a href="http://www.fulda-marathon.de">www.fulda-marathon.de</a>
15.9.	WE	Bad Berleburger City Lauf / 10km / / Bad Berleburg; web: <a href="http://www.lg-wittgenstein.de">www.lg-wittgenstein.de</a>
15.9.	HE	Hinterländer Volkslauf / 5/10/21,1 km/ 9.00 Uhr/ Gladenbach
15.9.	HE	Kassel Marathon/ 42,195 km/ 10:00 Uhr/ Kassel; web: <a href="http://www.kassel-marathon.de">www.kassel-marathon.de</a>
21.9.	RL	Volkslauf Wissen/ 4,1/ 10 km/ 14.00 Uhr/ Wissen; web: <a href="http://www.ski-club-wissen.de">www.ski-club-wissen.de</a>
21.9.	WE	Herrmann-Brutscheid-Lauf/11,3/ 20/ 40 km/ 12.00 Uhr/ Finnentrop-Fretter; web: <a href="http://www.skiclub-fretter.de">www.skiclub-fretter.de</a>
28.9.	HE	Herbstwaldlauf Wilnsdorf/ 5/ 10 km/ 14.30 Uhr/ Wilnsdorf; web: <a href="http://www.ausdauer-shop.de">www.ausdauer-shop.de</a>
28.9.	HE	Schelder Berglauf/ 7,1 km/ 15.00 Uhr/ Niederscheld; web: <a href="http://www.asc-dillenburg.de">www.asc-dillenburg.de</a>
29.9.	HE	CTF Durch das Buchfinkenland/ 25/40/50 km/ 08.00 Uhr/ Neu-Anspach; web: <a href="http://www.rv-anspach.de">www.rv-anspach.de</a>