

Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Herbst 2019

ASC NEWS

ASC Rad Event am 06.10.2019

(vs) Auch in diesem Jahr soll es wieder eine Radtour geben. „Kleine Westerwaldrunde“. Der Vorstand hat den Samstag 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 8 km abgekürzt werden kann. Für das leibliche Wohl wird bei „Gittis Berghütte“ gesorgt. Ein Zwischenstopp ist noch in Mademühlen 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 gut befestigt und ausgeschildert. Freunde und Bekannte sind herzlich Willkommen- Das Essen wird wie im letzten Jahr vom Verein bezahlt. Nichtmitglieder sind Selbstzahler. Wer an diesem Event teilnehmen möchte, melde sich bitte bis **01.10.19** bei Torsten Buckard, Tel.: 0 27 71 / 24499 oder 0175 / 5533616 bzw. per Mail über asc-dillenburg@gmx.de, zwecks Planung bei Gittis Berghütte. Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen.



31.8.19 – Familienfest mit Triathlon in Scheld

(tb) Der ASC führte seinen Familientag im Niederschelder Badeweiher durch. Das Wetter war für Ende August sensationell, denn wir hatten

strahlend blauen Himmel und eine Außentemperatur von 30 C. Um 14.00 Uhr begannen die 10 anwesenden Vereinsmitglieder (Horst, Sarah, Gerd, Ole, Torsten, Holger, Hubertus, Alex, Stefan und Johannes) mit einem gemeinsamen Schwimmen über 300m in Schelder Badeweiher. Das Wasser hatte eine sehr angenehme Wassertemperatur von 25 C. Nach dem Schwimmen ging es auf die 13 km lange Radstrecke im Tal Tempe. Teile der Radstrecke kannten die anwesenden Mitglieder schon von unserem Lauftreff am Mittwoch. Zurück am Badeweiher ging es auf die 3,5 km lange Laufstrecke zum Altenheim in Dillenburg und wieder zurück. Nach den drei Disziplinen folgte um 16.00 Uhr die vierte Disziplin dem gemeinsamen Grillen. Hier wurden Würstchen und Steaks zu Salat und Brötchen gereicht. Nach einem geselligen Teil der bis 19.00 Uhr andauerte, gingen alle wohlgelaunt nach Hause und bekundeten, dass man eine solche Maßnahme noch einmal wiederholen sollte.



5. Schelder-Berglauf am 28.09.2019

(vs) Am Samstag den 28.09.19 werden wir ab 13.30 Uhr unseren fünften 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. Wer noch Mitlaufen möchte, der sollte sich schnellstmöglich anmelden.

Lauftreffwechsel ab 09. Oktober 2019

(vs) Ab Mittwoch den 09.10.19 treffen wir uns um 18.00 Uhr zum Winterlauftreff auf dem Parkplatz vor dem AQUARENA Bad in Dillenburg.

Ergebnisdienst

22.6.19 – Heuchelheimer Nachtlauf

(ser) Ein besonderes Erlebnis war der Mitternachtslauf wieder für die über 460 Sportler und die Zuschauer entlang der Strecke. Erst um 23.30 Uhr wurden die über 230 Zehn-Kilometer-Läufer auf den 2,5 Kilometer langen Rundkurs durch Heuchelheim geschickt. Zahlreiche Kerzen und Lichterketten zeigten ihnen in der lauen Sommernacht den Weg. An vielen Ecken hatten die Anwohner Bänke und Tische vor die Häuser gestellt, um das abendliche Spektakel zu verfolgen und die Läufer anzufeuern. Janek Waldschmidt erreichte in 40:29 Platz neun in der Männer-Hauptklasse. In der Frauen-Konkurrenz freute sich Nina Achenbach über die erzielten 53:33 und den dritten Rang in der Frauen-Hauptklasse. Die Distanz über fünf Kilometer absolvierte Natalie Wagner und belegte mit 23:42 in der Frauen-Hauptklasse den fünften Platz.

3.7.19 – Nebelhorn Berglauf

(ser) Die Bronzemedaille hat sich die Ultralangstrecklerin Sonja Gabriel bei einem der härtesten deutschen Bergläufe erkämpft. Sie schaffte die äußerst schwierige Strecke in 1:42:16 und feierte den Gewinn der Bronzemedaille in der Frauenhauptklasse. Beim Nebelhorn-Berglauf führt die 10,5-Kilometer-Strecke mit 1405 Höhenmetern vom Marktplatz in Oberstdorf zur 2220 Meter hoch gelegenen Nebelhorn-Gipfelstation. Allein auf dem letzten Kilometer sind 300 Höhenmeter zu bewältigen.

5.7.19 – Nachtmarathon in Marburg

(ser) Bei hochsommerlicher Wärme strömten wie in den vergangenen Jahren weit mehr als 2000 Läuferinnen und Läufer zum Marburger Nachtmarathon, um im Marathon, im Halbmarathon und mit den Marathon-Staffeln zu starten. Mit 1983 Finishern registrierten die Veranstalter vom Ultra Sport Club Marburg erneut eine Rekordmarke. Dominiert wird der Marburger Nachtmarathon von den Halbmarathon-Startern. Der gemeinsame Start aller erfolgte um 19 Uhr auf dem historischen Marktplatz unterhalb des Landgrafenschlosses. Den Marathon durch das Lahntal, nahm Peter Lorenz in Angriff. Nach 4:56:02 lief er in der Dunkelheit in der M50 auf den 16. Platz. Im Halbmarathon belegte Marco Klingelhöfer in 1:57:21 Rang 39 der Männerhauptklasse.

6.7.19 – Perfstausee-Lauf in Briedenbach

(ser) Beim Lauf „Rund um den Perfstausee“, den der ASC Breidenbach im Rahmen der Sparkassen-

Laufcup-Serie ausgetragen hat lief Horst-Dieter Wagner die 10 km in 45:31 auf Rang XX der M55.

20.7.19 – Biedenköpper Stadtlauf

(ser) Im strömenden Regen hat Melina Eisenkrämer beim Biedenköpper Stadtlauf den Altersklassensieg geholt. Dunkel aufziehende Wolken veranlassten die Veranstalter vom FV Wallau und vom Lauf-Treff Biedenkopf, den abschließenden Hauptlauf über zehn Kilometer auf dem zehn Mal zu durchlaufenden Kurs durch die Altstadtgassen kurzfristig um 15 Minuten vorzuverlegen. Bereits nach zwei Runden öffneten sich dann aber die Schleusen zu einem immer kräftiger werdenden Regen. Die letzten Läufer erwischte schließlich auch noch ein Hagelschauer. Janek Waldschmidt belegte in der Männerhauptklasse in 40:34 ebenfalls den fünften Platz. Eine weitere Bronzemedaille holte sich Dirk Eisenkrämer in 43:57 in der M45. Die B-Jugendliche Melina Eisenkrämer feierte den Klassensieg in 53:15. Ihre Mutter Carmen Eisenkrämer 62:25 lief in der W45 als Achte durch das Ziel auf dem historischen Marktplatz.



20.7.19 – Nizza Triathlon in Nenderoth

(ser) Miriam Jupe hat sich beim 17. Nizza-Triathlon von Probbach nach Nenderoth den Silber-Rang in der Altersklasse W40/45 erkämpft. Das Programm des vom Ski-Club „Nizza“ Nenderoth organisierten Triathlons umfasst 400 Meter Schwimmen im Waldsee, 17,5 Kilometer Radfahren durch den Westerwald nach Nenderoth und einen abschließenden 3,5-Kilometer-Lauf auf einer Wendepunkt-Strecke in Richtung Arborn. Nach 1:14:26 feierte Miriam Jupe beim Zieleinlauf vor dem Feuerwehrhaus in Nenderoth neben dem zweiten Rang zusätzlich den überlegenen Erfolg in der W40/45. Michael Kunz schrammte dagegen um lediglich neun Sekunden an Bronze vorbei. Nach 1:12:29 (8:38, 46:49, 17:04) lief er als Vierter der M40/45 über die Ziellinie. Weitere Ergebnisse, M40/45: 9. Marc-Alexander Funk 1:16:40 M50/55: 18. Horst-Dieter Wagner 1:30:58, M60/65: 6. Hans-Jürgen Westbrock 1:41:42.

21.7.19 – Kraftsolmser Dorflauf

(ser). Beim Dorflauf der Sportfreunde Kraftsolms sicherte sich Sonja Gabriel den Altersklassensieg. Beim Hauptlauf über 10,4 Kilometer hatten die Starter kräftezehrende 287 Höhenmeter durch das Dorf, die Feldgemarkung und die Wälder des Hintertaunus zu bewältigen. Ultralangstrecklerin Sonja Gabriel, die am Vortag bereits beim Schindertail Grauer Kopf in Holzhausen an der Haide im unteren Lahntal über 33,3 Kilometer mit 800 Höhenmetern nach 4:26:53 den dritten Rang in der Frauenhauptklasse erreicht hatte, lief in Kraftsolms als Zweite der Frauenkonkurrenz in 54:49 zum Erfolg in der Frauenhauptklasse.

10.8.19 – Frankfurter Frauenlauf

(ser) Die Jugendliche Melina Eisenkrämer hat beim Frauenlauf in Frankfurt über fünf Kilometer den Erfolg in der Wertung der U18 gefeiert. Mehr als 2600 Läuferinnen finishten auf den Strecken über fünf und über acht Kilometer. Melina Eisenkrämer freute sich nach flotten 26:54 über ihren Sieg bei den B-Jugendlichen. Carmen Eisenkrämer kam in 28:59 in der W45 auf Platz 17.



11.8.19 – Maibach Triathlon in Butzbach

(ser) Bei der 30. Auflage des Triathlons am Rande des Taunus starteten mehr als 300 Athleten über die Distanzen 300 Meter Schwimmen, 16 Kilometer Radfahren und zum abschließenden Sechskilometer-Lauf. Hans-Jürgen Westbrock vom belegte nach 1:35:00 in der M60 den sechsten Platz.

18.8.19 – Gießener Stadtlauf

(ser) Beim Gießener Stadtlauf wurde Thomas Brandenburger nach 21:41 vom Herborner Laufmoderator Artur Schmidt im Ziel begrüßt und schaffte einen beachtlichen fünften Rang in der Altersklasse M55.

25.8.19 – Lahnparklauf in Niedergirmes

(ser) Wichtige Punkte für die Mittelhessen-Cup-Laufserie haben sich die Dillkreis-Läufer beim Lahnparklauf in Wetzlar geholt. 30 km: Janek Waldschmidt lief nach 2:16:07 in der Männerhauptklasse zu Bronze. Weitere Ergebnisse, M45: 4. Dirk Eisenkrämer 2:27:05, 5. Frank Lass (2:27:08), 8. Marc-Alexander Funk 2:32:02 – M55: 5. Horst-Dieter Wagner 2:36:15. 21,1 km: M45: 4. Michael Kunz 1:37:51. 10km: Zu Klassensiegen liefen die ASC-Dillenburg-Starterinnen Mia Achenbach 52:26 in der Frauenhauptklasse und die durch Verletzung gehandicapte Melina Eisenkrämer 1:15:02 in der U18. W45: 3. Carmen Eisenkrämer 1:01:36. 5 km: Frauen, Hauptklasse: 1. Natalie Wagner 23:57.



6.9.19 – Bahnlauf in Breidenbach

(ser) Der Bahnlauf in Breidenbach mit 5000-Meter-Läufen für Erwachsene und Jugendliche und 800-Meter-Läufen für Schüler/innen war die sechste Station in der zehnteiligen Laufserie um den Dillenburg Sparkassen-Laufcup 2019 – und der einzige Wettkampf auf einer Stadion-Rundbahn. Mit 149 Startern (45 Männer und 32 Frauen über 5000 Meter, 69 Schüler/innen im 800-Meter-Lauf und dazu noch drei Männer im Einlagelauf über 400 Meter) konnte ein starkes Teilnehmerfeld registriert werden. Über weitere Klassensiege freuten sich in Breidenbach die Senioren Horst-Dieter Wagner 21:31,6 in der M55 Spannend wurde die Entscheidung im Frauenlauf. Natalie Wagner holte sich als Fünfte und Hauptklassen-Siegerin in 22:25,3 Minuten wichtige Zähler für die Cup-Wertung. Weitere Ergebnisse: M45: 2. Marc-Alexander Funk 20:17,6; – M50 5. Stefan Groth 22:28,2. – M55: 1. Horst Dieter Wagner 21:31,6; Frauen Hauptklasse: 1. Natalie Wagner 22:25,3

7.9.19 – Benefiztour Menschen für Kinder

(hb/tb) Der Verein Menschen für Kinder e.V. hatte zu seiner 23. Auflage eingeladen. Die Idee entstand im Jahr 1986, Ziel war und ist es, Kinder in Not zu unterstützen. Zehn Jahre Danach wurde dann der Verein, in Braunfels, gegründet. Er hat

mittlerweile über 2100 Mitglieder. Die gemeinnützige Organisation setzt sich für langzeiterkrankte, im Schwerpunkt krebskranke Kinder oder sonst in Not geratene Kinder ein. Unterstützt werden mit den Geldern z.B. Kinder-Kliniken und Kinder-Onkologien in ganz Deutschland: entweder bei der Anschaffung von teuren medizinischen Spezialgeräten, der Förderung bei Forschungsprojekten oder der Unterstützung bei der Versorgung chronisch kranker Patienten in Bezug auf die Rehabilitation. Gezielte Behandlungen im Einzelfall werden ebenso gefördert, wie Typisierungsaktionen im Allgemeinen.



Mit unter den 500 Radfahrern waren, Torsten Buckard, Hubertus Klein und Holger Burbach vom ASC Dillenburg. Es ging um 8:00 Uhr den Morgen, am SIBRE Sportpark am Haarwasen in Haiger, bei strömenden Regen los. Erster Stopp war in Neunkirchen, von da ging es im Regen weiter über Herdorf, Daaden, Elkenroth, Hachenburg. Nach dem Mittagessen war es dann von oben trocken und es lockerte auf, so dass sogar die Sonne hervorkam. Zum Glück gab es hin und wieder trockene Abschnitte, welche die Klamotten wieder trocknen ließen. Gefühlt ging es aber über Bad Marienberg nach Rehe nur Bergauf. Entschädigt wurden die Teilnehmer aber dafür bei der Firma ABUS mit sehr leckerem Kuchen und der langen Abfahrt zurück nach Haiger. Insgesamt mussten 105 km mit über 1600 Höhenmeter bewältigt werden. In Haiger wohlbehalten angekommen, wurde dann das Endergebnis der über den Tag gesammelten Spenden bekannt gegeben und man ließ den anstrengenden Tag bei einem kühlen Bier ausklingen. Frohgelaunt ging man um 19.00 Uhr nach Hause und konnte sagen, dass man etwas für den guten Zweck bewirkt hat.

Es war ein toller Tag trotz des durchwachsenen Wetters. Alles war gut organisiert und alle Teilnehmer waren über den ganzen Tag bester Laune.

(maf) Beim Volkslauf in Garbenteich gab es die Laufwettbewerbe über 10 km, 21,1 km und 30 km. Bei kühlerem Wetter sowie teilweise leichtem Regen begaben sich 6 Athleten/-innen des ASC an den Start. Carmen und Melina Eisenkrämer bewältigten die 10 km mit 117 Höhenmetern. Dirk Eisenkrämer, Frank Lass sowie Marc-Alexander Funk liefen gemeinsam einen schönen langen "Trainingslauf im Wettkampfcharakter" über 30km mit insgesamt 337 Höhenmetern. Bis Kilometer 5 lief Marco Klingelhöfer auch bei dem Trio mit und kam in einer guten Endzeit kurz später über die Ziellinie.



Hier die Ergebnisse:

10 km-Lauf:

Melina Eisenkrämer 1. Platz WU18 58:26
Carmen Eisenkrämer 2. Platz W45 1:00:10

30 km-Lauf:

Marc-Alexander Funk 11. Platz M45 2:31:04
Dirk Eisenkrämer 12. Platz M45 2:31:04
Frank Lass 13. Platz M45 2:31:04
Marco Klingelhöfer 7. Platz M40 2:40:29



22.9.19 – Hinterländer Volkslauf in Gladenbach

(ser) Mehr als 200 Läufer freuten sich mit den Organisatoren des TV Gladenbach über einen herrlichen Spätsommer-Sonntag, mussten aber bedauernd registrieren, dass sie die letzte Laufveranstaltung erlebten. Auflagen des Landkreises hinsichtlich von Straßenüberquerungen und Markierungen sowie eine dünner werdende Helferdecke hatten die Organisatoren dazu bewegt, den Erlebnislauf durch das Hinterland nicht mehr weiterzuführen. 21,1 km: Zahlreiche heftige Steigungen und mehr als 350 Höhenmeter mussten die Starter beim Halbmarathon-Berglauf bewältigen. Die große Schleife führte vom Start im Gladenbacher Sportzentrum über Rachelshausen, Dernbach, Römershausen und Weidenhausen zurück zum Stadion. Horst-Dieter Wagner führte mit 1:47:14 die M55 an. Sonja Gabriel sicherte sich als Gesamtvierte in 1:57:44 den Hauptklassenerfolg. Über fünf Kilometer startete Janek Waldschmidt mit 18:42 ein Solorennen. Bereits auf dem zweiten Gesamttrang folgte seine Vereinskameradin Natalie Wagner, mit 22:46 als schnellste Läuferin.

21.9.19 – 675 Jahre Stadt Dillenburg



(hb) Die Stadt Dillenburg feierte die Stadtrechte mit einem „stehenden Festzug“. Unter den über 30 Vereinen, die sich daran beteiligten, war auch der ASC Dillenburg. Wir hatten einen Stand im Hofgarten, der sehr gut angenommen wurde. Bei uns konnte man auf einer Slackline das balancieren üben, auf Eimerstelen einen Parcours durchlaufen, mit einem Hockeyschläger ein Ball auf die Torwand schlagen. Das Highlight war aber die Station mit der Rauschbrille. Die Rauschbrillen simulieren eindrucksvoll die körperlichen Einschränkungen nach Konsumierung von Alkohol oder andere psychotropen Substanzen. Erlebbar werden die eingeschränkte Rundumsicht, Doppelsehen, Fehleinschätzungen für Nähe und Entfernungen, Verwirrungen, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung. Alle beteilig-

ten hatten viel Spaß und Freude, es war ein wirklich gelungener Tag. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt, unser Vereinskamerad Janek hatte uns mit reichlich Gebäck überrascht. Vielen Dank nochmal an alle Helfer, die den Vorstand unterstützt haben und auch an die Vereinsmitglieder, die einfach mal spontan vorbeigeschaut haben und somit zum Gelingen beigetragen haben.

Michael Kunz - Ironman-Finisher in Frankfurt



Volkslauf - Duathlon- IVV-Termine

Oktober

3.10.	HE	Treiser Volkslauf / 10/21,1 km / 9.30 Uhr/ Staufenberg/Treis; web: www.laufundwalkingtreff-treis.de
3.10.	HE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-13.00 Uhr/Dietkirchen-Runkel; INFO:
5.10.	WE	Rothaar-Waldlauf/ 15/ 29 km / 14.00 Uhr/ Aue-Wingeshausen; web: www.tsv-aue-wingeshausen.de
12.10.	HE	Auwald Halbmarathon/14/21,1 km/ 15.00 Uhr/Hommerzhausen; web: www.stc-hommertshausen.de
19.10.	WE	Rothaarsteig-Marathon/42,195/22,1 km/ 11.00 Uhr/ Fleckenberg; web: www.rothaarsteig-marathon.de
19.10.	RL	Int. Hachenb. Löwenlauf/ 42,2/21,1/10 km / 11.00 Uhr/ Hachenburg; web: www.loewenlauf-hachenburg.de
19.10.	HE	Eiershäuser Berglauf / 5,3 km / 14.00 Uhr/Eschenburg ; web: www.lcdiabueeschenburg.de
19./20.10.	HE	IVV-WANDERUNG/ 7.00 -13.00 Uhr/ Mittenaar; INFO: 02772-6645
20.10.	HE	Äbbel-Cross-Duathlon/ 2,6-14.3-2,6 km/ 11.00 Uhr/ Rockenberg/ web: www.rvg-rockenberg.de
20.10.	HE	Laubacher Ramsberglauf/ 7,3/ 10 km/ 10.00 Uhr/ Laubach/ web: www.sv1874laubach.de
26.10.	WE	Helberhäuser Hau-Berg-Lauf / 5/11 km / Hilchenbach-Helberhausen; web: www.tsg-helberhausen.de
27.10.	HE	BMW Marathon Frankfurt/ 42,195 km / 10.00 Uhr/ Frankfurt; web: www.frankfurt-marathon.com

November

1.11.	WE	IVV-WANDERUNG/ 7.00-13.00 Uhr/ Fehl-Ritzhausen; web: www.wf-fehl-ritzhausen.de
2.11.	HE	Cross um den Hammerweiher/ 4/ 6 km/ 13.50 Uhr/ Ewersbach; web: www.lavdietzhoelztal.de
2.11.	WE	Südsauerlandlauf/ 5/10 km/ 14.05 Uhr/ Wenden; web: www.sgwenden.de
2.11.	HE	Westerwaldcross / 3/5 km / 14.40 Uhr/ Mengerskirchen; web: www.lc-mengerskirchen.de
3.11.	HE	Hugenotten-Cross-Duathlon/ 4,5 – 20 – 4 km/10.00 /Neu-Isenburg; web: www.radteam-neu-isenburg.de
9.11.	HE	Winterlaufserie / 1. Wertungslauf, 5/10 km / 14.00 Uhr/ Pohlheim; web: www.turnverein07.de
16.11.	HE	Cross um den Hammerweiher/ 4/ 6 km/ 13.50 Uhr/ Ewersbach; web: www.lavdietzhoelztal.de
16.11.	HE	Lorsbacher Crossduathlon / 5 – 20 – 5/ 9.00 Uhr/ Hofheim-Lorsbach; web: www.tvlorsbach.de
16.11.	HE	Busecker Winterlaufserie/ 5/10 km / 14.00 Uhr/ Alten-Buseck; web: www.tsg-alten-buseck.de
24.11.	HE	Darmstadt-Crosslauf / 5,5/9,1 km / 12:00 Uhr/Darmstadt; web: www.darmstadt-laeuft.de
30.11.	RL	Glühweinlauf in Hachenburg
30.11.	HE	Villmarer Dorflauf/ 5/ 10 km/ / Villmar/ web: www.lf-1987-villmar.de

Dezember

30.11/1.12.	WE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-14.00 Uhr/Kirchen-Freusburg; web: www.siegperle.de
1.12.	HE	Gießener Adventsvolkslauf/ 5/10 km/ 10.00 Uhr/ Gießen; web: www.mtv-giessen.de
14.12.	HE	Busecker Winterlaufserie/ 5/10 km / 14.00 Uhr/ Alten-Buseck; web: www.tsg-alten-buseck.de
21.12.	HE	Crosslauf des TV Wetter / 5,6/7,5 km / 14.00 Uhr/ Wetter-Oberrosphé; web: www.tv-wetter.de
29.12.	HE	Greibstoaner Hinstoa Laaf/5/10 km/ 13.00 Uhr/ Greifenstein
29.12.	HE	Spiridon Silvesterlauf / 4/10 km / 11.00/ Frankfurt; web: www.spiridon-frankfurt.de
29.12.	HE	Silvesterlauf Rund um den Schiffenberg/ 5/10/21,1 km/9:45 Uhr / Gießen; web: www.laz-giessen.de
31.12.	WE	Silvesterlauf an der Oberrau / 10/21,1 km / 10.00/ Netphen; web: www.cvjm-siegerland.de
31.12.	RL	MÜNZ Silvesterlauf/ 10 km/ 11.00 Uhr/ Montabaur; web: www.muenz-sportkonzept.de/silvesterlauf