

Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Winter 2019

ASC NEWS

Liebe Vereinsmitglieder,

Rückblickend auf das Jahr 2019 können wir sagen, dass es erneut ein sehr erfolgreiches Jahr für den ASC Dillenburg war. Es gab wieder ein gemeinsames Trainingslager in Westerstede, der Staffelwettbewerb beim Volkslauf konnte erneut punkten und zeigte das höchste Steigerungspotential an Teilnehmern, die Vereinspräsentation beim Stadtjubiläum war ein voller Erfolg, das Grillfest mit Triathlon im Schelder Weiher war Top, das gemeinsame Rad-Event (auf dem Westerwald) wurde trotz schlechtem Wetter gut angenommen und den Berglauf konnten wir wieder zusammen mit der Feuerwehr und dem Turnverein durchführen.

Auch im kommenden Jahr 2020 wollen wir wieder versuchen, unsere Wettkampfveranstaltungen, den Stadtlauf und Berglauf so attraktiv wie möglich zu gestalten und bitten herzlichst, euch daran zu beteiligen, denn solche Veranstaltungen sind nicht ohne den Einsatz und die persönlichen Leistungen eines jeden Vereinsmitglieds möglich.

Wir wünschen euch:

**Besinnliche Lieder, manch' liebes Wort,
Tiefe Sehnsucht, ein traurer Ort.
Gedanken, die voll Liebe klingen
und in allen Herzen schwingen.**

**Der Geist der Weihnacht liegt in der Luft
mit seinem zarten, lieblichen Duft.**

**Wir wünschen Euch zur Weihnachtszeit
Ruhe, Liebe und Fröhlichkeit!**

(Autor: unbekannt)

Mit diesem Spruch wünschen wir allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern, Menschlichkeit in der Adventszeit, besinnliche Weihnachtsfeiertage, einen guten Rutsch, sowie Hoffnung und Gesundheit für 2020.

Der Vorstand des

ASC Dillenburg

Ergebnisdienst

5. Schelder Berglauf am 28.09.19

(hb) Die Veranstalter hatten sich auch in diesem Jahr wieder viel vorgenommen, damit es, von Anfang bis Ende, eine gelungene Veranstaltung wird. Den Anfang mit dem Rahmenprogramm machte der TV Niederschedl der die Schülerläufe ausrichtete. Die einzelnen Läuferfelder waren überschaubar und somit gab es keine Probleme. Genauso reibungslos lief die Siegerehrung ab, die sofort im Anschluss an die Läufe durchgeführt werden konnte. Parallel zu den Schülerläufen fing die Freiwillige Feuerwehr von Niederschedl mit der Verköstigung an. Der Kuchen sowie die Bratwurst waren sehr lecker und gingen sprichwörtlich weg wie „warme Semmel“. Pünktlich um 15 Uhr startete der ASC Dillenburg den Hauptlauf über 7,1Km mit seinen 340Hm.



Durch seine Single Trail-Passage am Anfang findet dieser im Jagdmodus statt. Hier werden die Läufer/innen im Abstand von 15 Sekunden auf die Strecke geschickt. Um 17:15 Uhr konnten die Verantwortlichen mit der Siegerehrung des Hauptlaufes beginnen. Hier konnte man sich über sehr viel positives Feedback freuen. Was dem Ausrichter auch positiv aufgefallen ist, war das nur 4 Finisher nicht an der Siegerehrung teilgenommen haben. Somit war das Feuerwehrgerätehaus gut gefüllt. Die Veranstaltung wurde mit 100 Teilnehmer/innen wieder sehr gut angenommen. Wir danken allen freiwilligen Helfern vom TV Niederschedl, der Freiwilligen Feuerwehr Niederschedl, sowie vom ASC Dillenburg, die somit zum Gelingen der großartigen Veranstaltung beigetragen haben. Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht, die

Zusammenarbeit der Vereine ist einfach klasse.



Treiser Volkslauf am 03.10.18

(ser) Melina Eisenkrämer lag über zehn Kilometer bei den B-Jugendlichen in Führung. Im Schüler-Rennen über 1200 Meter glänzten mit ihren U12-Erfolgen. Vor den großen Oktober-Marathons nutzten viele Starter den Halbmarathon und die 10 Kilometer in Treis zu einem letzten Formtest. Dass gerade die Schnellsten beim Halbmarathon statt der vorgesehenen 21,1 Kilometer etwa 23 Kilometer laufen mussten, war allerdings nicht geplant. Da nach etwa neun Kilometer ein Streckenposten fehlte, lief die Spitzengruppe in der falschen Richtung weiter und nahm bei ihrer Umkehr zur richtigen Strecke die Hinterherlaufenden wieder mit. Janek Waldschmidt lief nach 1:40:59 in der Männerhauptklasse auf den zweiten Rang. Horst-Dieter Wagner kam nach 1:57:46 auf Rang vier der M55. **10 Km:** Melina Eisenkrämer gewann die B-Jugend-Wertung in 1:12:59 und hat vor dem letzten Cup-Rennen in Pohlheim noch die Chance, die Serienwertung zu gewinnen. Mutter Carmen kam in beachtlichen 59:56 auf Rang 8 der W45.

10.000m Kreismeisterschaften am 02.10.19

(hb) Im Holderbergstation in Eibelshausen, unter der Regie des LC Diabü Eschenburg, fanden die Kreismeisterschaft im 10000-Meter-Lauf statt. Anhand der Voranmeldungen standen die Favoriten schnell fest. Bei kühler Temperatur und böigem Wind gingen



Der ASC'ler

auch Nina Achenbach und Inga-Simone Kern an den Start. Für Nina waren das die ersten Meisterschaften und sie konnte sofort die Vize-Meisterschaft feiern und belegte Platz zwei in 50:56. Inga folgte Ihrer Vereinskameradin in 51:49 auf Platz drei.

Rothaar Waldlauf am 05.10.19

(maf) Die Königsdisziplin der angebotenen Läufe des TSV Aue Wingshausen führt über 28km vom Albrechtsplatz bis zur Turnhalle in Aue und lockte diesmal 66 Mutige an den Start. Die in diesem Jahr teils matschige und nasse Distanz über den Rothaarsteig geht teils über lange Pfade und Trailstücke und ist nicht für Jedermann ein Vergnügen, denn es sind 440 Höhenmeter zu überwinden, wobei nach 15- und 18 Kilometern zwei extrem steile Anstiege warten. Steigungen von mehr als 25% sind auch manchmal für ambitionierte Läufer eine Herausforderung. Marc-Alexander Funk vom ASC Dillenburg lief nach 2:26:17 durch den Zielkanal und konnte damit den 1. Platz in seiner Altersklasse M45 erringen.



ASC Radtour am 06.10.19

(vs) Auch dieses Jahr hatte der Vorstand eine Radtour im Veranstaltungskalender mit aufgenommen. Aus terminlichen Gründen fand diese genau einen Monat später wie im vergangenen Jahr statt. Das sollte sich rächen. Auf der Hinfahrt nach Greifenstein, wo man sich am Ortseingang traf, war es trocken und die Sonne ließ sich sogar hin und wieder blicken. Froh und gut gelaunt ging es um 10:15 Uhr mit zehn Personen auf die Strecke,



die von Gerhard Staidl erkundet worden war. Die Gruppe war gerade mal knapp 12 Km gefahren als leichter Nieselregen einsetzte. Von Greifenstein ging es Richtung Holzhausen und von da zur Ulmtalsperre, von dort

fuhr man auf den Ulmtalradweg Richtung Beilstein, Odersberg und Mademühlen. An der Schutzhütte von Mademühlen war eine Verpflegungsstation eingerichtet und Katherina Funk empfing uns mit einem strahlenden lächelnd trotz des stärker werdenden Regens. An der Schutzhütte trafen die Radfahrer auf eine kleine lustige, Techno hörende Gruppe, die auch pseudohalluzinogene Mittel konsumiert hatten. Dieser Stopp war für alle beteiligten eine humorvolle Begegnung, wo sich den ganzen Tag noch trüber amüsiert wurde. Die Teilnehmer einigten sich, bevor es wieder in den Sattel ging, darüber die geplante Tour in Anbetracht der Wetersituation um acht Kilometer zu verkürzen. Es ging dann nach Driedorf über Seilhofen zurück nach Greifenstein. Dort angekommen schlüpfte jeder in Trockene Klamotten und wärmte sich in Gitti's Berghütte auf, wo auch das Mittagessen zusammen eingenommen wurde. Nachdem sich alle gestärkt hatten, ließ man bis in den späten Nachmittag, bei guten Gesprächen unter anderem den Tag Revue passieren und alle stimmten zu diese Radtour nächstes Jahr bei schönem Wetter und kurzfristig wieder aufleben zulassen.

Auwald-Lauf in Hommertshausen am 12.10.19

(hb) Bei bestem „goldenem Oktoberwetter“ fand der zehnte Auwald-Halbmarathon statt. Mit von der Partie waren Marc-Alexander Funk, Stefan Groth, Horst-Dieter und Natalie Wagner, alle sammelten noch fleißig Punkte beim vorletzten Lauf des Sparkassen Lauf Cups. Die Halbmarathondistanz nahmen Alex und Horst-Dieter in Angriff. Beide landeten auf Platz 1 Ihrer Altersklasse (M 45/M 55). Alex lief in sehr guten 1:37:20 über die Ziellinie und Horst-Dieter folgte ihm in 1:41:38. Über 14 Kilometer war Stefan Groth erfolgreich, er lief in 1:11:29 ebenfalls auf Platz eins, in seiner Altersklasse, der M50. Natalie belegte Platz zwei über sieben Kilometer in der Frauen-Hauptklasse in 34:45.



Innogy Essen Marathon am 13.10.19

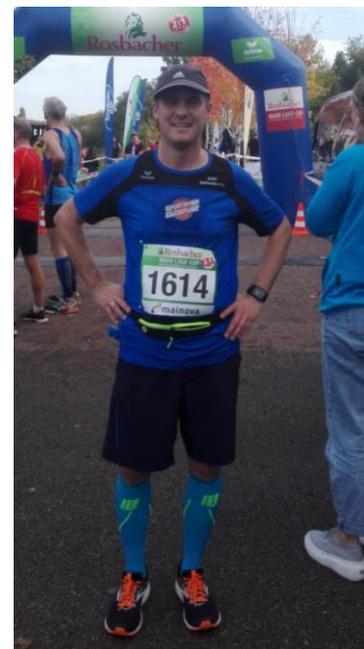
(hb/jw) Beim ältesten Landschaftsmarathon in Essen rund um den Baldeneysee ging wieder Janek Waldschmidt an den Start. Diesmal nahm er die Marathon-Distanz in Angriff. Erstmals wurden auch die Europameisterschaften der Gehörlosen dort ausgetragen, was zu einer besonderen Stimmung an der Strecke beigetra-

gen hat. Die Strecke führte erst oberhalb des Baldeneysee Richtung Innenstadt, dort laufen die Teilnehmer eine kleine Runde durch die Stadt, bevor es etwa neun Kilometer am See entlang und von dort über die alte Eisenbahnbrücke zum Wendepunkt, in der Nähe der Autobahn, geht. Dieser Parcours muss zweimal durchlaufen werden. Janek beendet den gut organisierten Lauf mit neuer Bestzeit. Die Uhr blieb für ihn, beim Überqueren der Ziellinie, bei 3:20:20 stehen, dieses bedeutete Platz vier in der Männerhauptklasse und gleichzeitig Platz 60 im Gesamteinlauf.



Offenbacher Mainuferlauf am 13.10.19

(de) Insgesamt 1578 Teilnehmer, davon knapp 800 Halbmarathonis lockte ein goldenes Oktoberwochenende an die Mathildenschule und an den Main, um dort auf den schnellen Uferwegen die Kräfte zu messen oder ein letztes Mal vor dem Frankfurt Marathon die Form zu testen. Unter ihnen befand sich auch Dirk Eisenkrämer vom ASC Dillenburg, der über die Fa. Krombacher einen Freistart für die 21,1



km gewonnen hatte. So schön das Wetter auch war, für den Halbmarathon mit Start um 10 Uhr war es schon fast zu warm. Dennoch konnte Dirk die Strecke in einer guten Zeit von 1:39:11 bewältigen was den 24. Platz von 83 Startern in der M45 bedeutete. Dies war für ihn zugleich der letzte lange Lauf vor dem anstehenden Frankfurt Marathon, bei dem er zusammen mit seinen Laufkameraden teilnehmen möchte; übrigens sein Marathon-Debut.

33. Eiershäuser Berglauf am 19.10.19

(hb) Beim finalen Rennen der zehnteiligen Laufserie um den Dillenburg Sparkassen-Lauf-Cup 2019 ging es für die Starter nicht nur um die Tagesplatzierungen. Sie wollten auch noch entscheidende Punkte für die Cup-

Wertung sammeln. Auch wenn der Himmel verhangen war, spielte das Wetter beim Eschenburger Berglauf mit und sorgte für optimale Bedingungen. Erschwert wurde der Lauf über fünf Kilometer und 249 Höhenmetern allerdings durch eine vom Regen und Baumfällarbeiten der letzten Tage total aufgeweichte Strecke. Auf dem ohnehin kräftezehrenden, aber interessanten Kurs mit den Serpentinaugen durch das offene Gelände und durch die anschließenden Wälder waren diesmal keine schnellen Zeiten zu erwarten. Unter den 64 Starterinnen und Starter waren auch Marc-Alexander Funk, Michael Kunz, Horst-Dieter Wagner und Stefan Groth. Die Riege der Senioren-Sieger führte Alex vom ASC Dillenburg mit 23:49 in der M45 an, auf den zweiten Platz kam Michael in der Zeit von 25:06. Es folgte auf Platz eins in der Altersklasse M55 Titelverteidiger Horst-Dieter mit 26:29. Stefan belegte in 28:24 den dritten Platz in der Altersklasse M 50.

Haubergslauf Hilchenbach am 26.10.19

(hb) Vom Start auf dem Sportplatz in der Ortsmitte von Helberhausen führt die Wettkampfstrecke des abwechslungsreichen Landschaftslaufs über Feld-, Wald, asphaltierte Wirtschafts-, Wurzelwege und Singletrail Passagen mit Blick auf Hadem, Hilchenbach, Vormwald, Helberhausen und Oberndorf. Der Helberhäuser HauBerg-Lauf ist



nicht nur landschaftlich attraktiv, sondern in sportlicher Hinsicht auch anspruchsvoll. So gilt es bei der 12 km Strecke, vom Start auf 390 m Höhe in ständigem Auf und Ab den höchsten Punkt auf 580 m Höhe zu „erlaufen“ und dabei rund 300 Höhenmeter zu bezwingen. Auf der gesamten Laufstrecke eröffnen sich immer wieder herrliche Ausblicke, die trotz sportlicher Herausforderung auch Momente zum Genießen bieten. Als einziger Starter vom ASC stellte sich Holger Burbach diesen Herausforderungen. Für ihn war das nach seinem Arbeitsunfall am 01. März, wo er einen Muskelbündelriss erlitten hatte, sein erster Wettkampf. Holger erreichte nach 1:00:12 Stunde das Ziel. Hochzufrieden belegte er damit Platz vier in seiner Altersklasse der M45.

Mainova Frankfurt Marathon am 27.10.19

(maf) 6 Athleten vom ASC im Ziel, Janek mit Marathonbestzeit, Premiere für Dirk und Frank. Bei der 38.ten Ausgabe des Frankfurt Marathons waren bei guten äußeren Bedingungen Janek Waldschmidt, Dirk Eisenkrämer, Frank Lass, Horst Dieter Wagner, Marc-Alexander Der ASC'ler

Funk sowie Marco Klingelhöfer am Start für den ASC Dillenburg. In diesem Jahr waren beim ältesten Stadtmarathon in Deutschland 14.196 Läuferinnen und Läufer aus 110 Nationen über die klassische 42,195-Kilometer-Distanz unterwegs. Janek konnte hierbei seine Zeit vom Essen Marathon um ca. 2 Minuten verbessern und kam nach 3:18:04 sehr zufrieden mit neuer Bestzeit über die Finishline. Für Dirk und Frank war es das erste Mal über die klassische Marathondistanz. Begleitet von Alex liefen alle drei Athleten ein sehr gleichmäßiges Renn-tempo und konnten die geplante Zielzeit (von 3:45) mit 3:40:51 gut bewältigen. Für Alex war es seine 9. Teilnahme in Frankfurt. Bei den Hessischen Meisterschaften belegte er damit Platz 6. in seiner Altersklasse M45. Horst Dieter Wagner lief mit den drei Athleten bis Kilometer 26 ein gutes Tempo und kam nach 4:03:58 ins Ziel. Er erzielte damit bei den Hessischen Meisterschaften Platz 12 in der AK M55. Marco Klingelhöfer lief nach 4:30:47 durch den Zielkanal. Alle Athleten genossen sehr die stimmungsvolle Marathonstrecke durch die einzelnen Stadtteile und den sensationellen Empfang über den roten Teppich in der Festhalle.



Westerwald Cross in Mengerskirchen am 02.11.19

(ser) Beim Westerwald-Cross des LC Mengerskirchen erreichte Marc-Alexander Funk auf der 7000-Meter-Langstrecke in 31:45 den vierten Platz in der Altersklasse M45.

Hugenotten-Cross-Duathlon Neu-Isenburg 03.11.19

(ser) Robert Drobny (LC Eschenburg) und Christof Schnautz haben erfolgreich den Hugenotten-Cross-Duathlon in Neu-Isenburg absolviert. Drobny benötigte für den 4,5-Kilometer-Lauf, die anschließenden 20 Kilometer auf dem Rad und den abschließenden Lauf über vier Kilometer 1:14:38. Er wurde Fünfter in der Altersklasse M40/45. Schnautz war nach 1:25:49 im Ziel und landete in der M50/55 dem 23. Platz. Vorhergehender Regen

hatte für einen schwierigen Cross-Charakter der Strecken mit tiefem Matsch, schlammigen Schlaglöchern und rutschigen Kurven gesorgt. 448 Starter bedeuteten neuen Teilnehmerrekord.

Winterlauf-Serie Pohlheim (1. Lauf) am 09.11.19

(hb) Trockenes Wetter und eine gute Stimmung prägten den Auftakt der 45. Limes-Winterlaufserie in Watzenborn-Steinberg über zehn und fünf Kilometer. Um 14 Uhr fiel durch Bürgermeister Udo Schöffmann der erste Startschuss zur der traditionsreichen Laufserie. Die Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule in Pohlheim markierte Start und Ziel der Rundstrecke. Auf einigen



Streckenabschnitten mussten die Läuferinnen und Läufer aber gegen starken und eisigen Gegenwind ankämpfen. Über die zehn Kilometer waren Brigitte Zimmermann, Marc-Alexander Funk, Dirk Eisenkrämer, Horst-Dieter Wagner und Holger Burbach am Start. Als schnellster im Ziel war Alex, er benötigte 41:48, Dirk folgte ihm in 44:28 und dicht dahinter war Holger, die Uhr blieb für ihn bei 45:06 stehen. Die drei belegten somit die Plätze sieben, neun und zehn in der Altersklasse M45. Hinter dem Trio kam Horst-Dieter ins Ziel, er spulte die Strecke in gewohnter Manier ab und kam auf eine Endzeit von 45:43 und Platz sieben in der AK M55. Brigitte nahm nach langer Pause mal wieder an einem Volkslauf teil und freute sich über 57:35 und Platz 11 in der W50. Die fünf Kilometer nahmen Janek Waldschmidt und Sonja Gabriel in Angriff. Nach dem Startschuss ging es sofort flott zur Sache und Janek konnte mit persönlicher Bestzeit das Rennen in 17:21 auf Platz 3 im Gesamteinlauf beenden. Sonja belegte Platz zwei bei den Frauen in einer Zeit von 20:57.



Alten-Busecker-Winterlaufserie (1. Lauf) am 16.11.19

(hb) Zum Auftaktrennen über zehn Kilometer der 40. Alten-Busecker Winterlaufserie holte Melina Eisenkrämer in der U18 den Klassensieg. Nur eine Woche nach dem Beginn der Winterlaufserie in Pohlheim setzte sich bei der zweiten mittelhessischen Winterlaufserie in Alten-Buseck der Aufwärtstrend fort. Die Organisatoren der TSG freuten sich nach ihrem Einstieg in die Laufserie um den Mittelhessen-Cup über eine Rekordbeteiligung von 292 Teilnehmer. Melina, sie wurde von Ihrem Vater Dirk begleitet, erkämpfte sich nach 1:02:56 den Erfolg in der U18-Wertung und sicherte sich damit beim letzten Cup-Rennen auch den Seriensieg. Carmen Eisenkrämer (1:06:46) belegte in der W45 den sechsten Platz. Janek Waldschmidt lief in 40:33 auf den sechsten Platz in der Männer-Hauptkasse und verteidigte somit den zweiten Rang in der Mittelhessen-Cup-Wertung. Michael Kunz sicherte sich in 20:31 den ersten Platz in der Altersklasse M45, über die fünf Kilometer, mit seiner langen Steigung direkt nach dem Start.

5. Dierdorfer Adventslauf am 30.11.19

(hb) Beim diesjährigen Adventslauf verbuchte der TUS Dierdorf ein Teilnehmerrekord. Über die 5 km schöne, aber auch hügelige Strecke ging Inga-Simone Kern an den Start. In dem gut organisierten Lauf belegte Inga Platz zwei im Gesamteinlauf unter 46 Frauen, das bedeutete gleichzeitig den Sieg in der Altersklasse W35 in 23:58.



Adventslauf in Gießen am 01.12.19

(hb) Beim 35. Adventslauf des MTV Gießen haben Janek Waldschmidt und Sonja Gabriel über fünf Kilometer ihre Altersklassen gewonnen. Trotz frostiger Temperaturen erreichten 377 Läuferinnen und Läufer den Start-Ziel-Bereich auf dem Sportgelände des MTV Gießen. Auf den Wendepunkt-Strecken durch den Schiffenberger Wald ermöglichten die festen Wege schnelle Zeiten. Janek Waldschmidt steigerte sich um 22 Sekunden auf 18:26 zum Vorjahr. Als Gesamtfünfter lag er in der Männerhauptklasse erneut vorn. Ausgezeichnet in Szene setzte sich in 19:24 die Hauptklassensiegerin Sonja Gabriel.

Siegerehrung Mittelhessen Cup 2019

(hb/ser) Beim Mittelhessen-Cup der Straßenläufer hat sich Melina Eisenkrämer mit ihren Erfolgen beim abschließenden Lauf über zehn Kilometer in Alten-Buseck

auch die Klassensiege in der Serienwertung geholt. Melina setzte sich mit 299 Punkten bei der weiblichen Jugend U18 an die Spitze der Serienwertung mit Einzelgold beim Dünsberglauf, beim Stadtlauf in Biedenkopf, beim Lahnpark-Lauf in Wetzlar sowie bei den 10-Kilometer-Läufen in Treis und Alten-Buseck. Aber erst der letzte Start in Alten-Buseck brachte ihr auch die sechs erforderlichen Platzierungen, um in die offizielle Wertung der Serie aufgenommen zu werden. Bronze ging an Janek Waldschmidt. Janek erkämpfte sich in der Männer-Hauptklasse als Dritter mit 286 Punkten ebenfalls ein beachtliches Ergebnis. Während der Saison lag er lange auf dem zweiten Rang, und schien diesen fast sicher zu haben. Im Finish fing ihn aber Johannes Sören Gärtner vom TSV Krofdorf-Gleiberg noch mit einer überragenden Leistung ab. Weitere Top-Ten-Platzierungen verbuchten Dirk Eisenkrämer (279 Punkte) und Marc-Alexander Funk (259) als Fünfter und Neunter der M45 sowie Horst-Dieter Wagner (264) als Zehnter der M55. Carmen Eisenkrämer (282) wurde in der W45 Vierte.



Sparkassen-Lauf-Cup 2020

(vs) Auch im Jahr 2020 wird es wieder einen Sparkassen-Lauf-Cup mit 9 Veranstaltungen geben. Nachfolgende Termine könnt ihr Euch schon mal vormerken ☺

Termin	Veranstaltung
26.04.2020	Dillenburger Stadtlauf
22.05.2020	Eschenburger Volkslauf
11.06.2020	Frohnhäuser Volkslauf
19.06.2020	Haiger Stadtlauf
11.07.2020	Seelauf Breidenbach
04.09.2020	Bahnlauf Breidenbach
20.09.2020	Gladenbacher Volkslauf
26.09.2020	Niederschelder Berglauf
17.10.2020	Eiershäuser Berglauf



Volkslauf - Crosslauf - IVV-Termine

Januar

	WE	IVV Wanderung/ 8.00 – 13.00/ Hünshorn; INFO:02762-8118
18.1.	HE	Winterlaufserie / 2. Wertungslauf, 5/15 km / 14.00/ Pohlheim; web: www.turnverein07.de
18./19.1.	HE	IVV Wanderung/ Sa 7.30 – 14.00/ So 7.30 – 13.00/ Limburg-Dietkirchen; INFO:06471-5039144
19.1.	HE	Dreikönigslauf / 7/10 km/ 09.30/ Altenstadt; web: www.vfl-altenstadt.de
25.1.	RL	Asdorflauf Wehbach/ 5/ 10 km/ 14.00/ Wehbach; web: www.ausdauer-cup.de

Februar

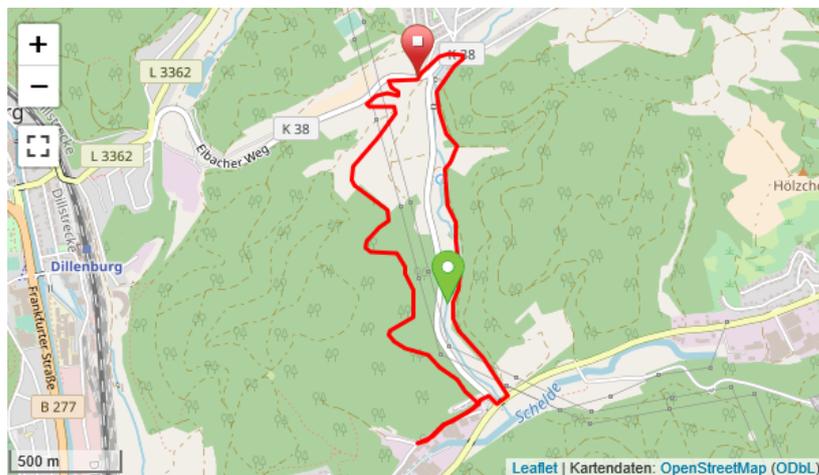
1.2.	HE	Winterlauf / 5/21 km / 14.00/ Alten-Buseck; web: www.tsg-alten-bueseck.jimdo.com
15.2.	HE	Winterlaufserie / 3. Wertungslauf/ 5/21,1 km/ 14.00/ Pohlheim; web: www.turnverein07.de
15.2.	HE	Altweilnauer Wald-Crosslauf/ 8,7 km/ 14.30/ Weilrod-Altweilnau; web: www.tus-weilnau.de
15.2.	HE	Dornburger Winterlaufserie / 1. Lauf/ 5/10 km/ 14.15/ Dornburg-Frickhofen; web: www.lg-dornburg.de
16.2.	HE	Cross-Winterlauf/ 5/10/21,1 km/ 10.00/ Nidda-Wallernhausen; web: www.llt-wallernhausen.de
29.2.	HE	"Auf die Platte fertig los" / Wiesbadener Berglauf, 8,1 km / 10.00/ Wiesbaden; web: www.lcolympia.de
29.2.	HE	Lahntallauf „Rund um die Steinmühle“/ 21,1/42,2/50 km / 10.00 / Marburg; web: www.ultra-marburg.de
29.2.	RL	Föschber Radweg-Lauf/ 5/10km/ 14.30/ Niederfischbach; web: www.ausdauer-shop.de
29.2.	HE	Dornburger Winterlaufserie / 2. Lauf/ 5/10 km/ 14.15/ Dornburg-Langendernbach; web: www.lg-dornburg.de
29.2./1.3.	WE	IVV Wanderung/ jeweils 8.00 – 13.00/ Burbach-Wahlbach; web: www.wanderfreunde-dreilaendereck-burbach.de

März

8.3.	HE	Frankfurter Mainova Halbmarathon / verm. Straßenlauf / 21,1 / 9.00 / Frankfurt; web: www.spiridon-frankfurt.de
8.3.	HE	IVV Wanderung/ Sa 7.00 – 14.00/ So 7.00 – 13.00/ Herborn; web: www.wanderfreunde-herborn.de
8.3.	WE	Königsforst-Marathon/ 10/ 21,1/ 42,2 km/ 12.30/ Bergisch Gladbach; web: www.koenigsforst-marathon.de
14.3.	HE	Dornburger Winterlaufserie / 3. Lauf/ 5/10 km/ 14.15/ Dornburg-Wilsenroth; web: www.lg-dornburg.de
15.3.	HE	Rund um den Winterstein / 5/10/30 km/ 09.30/ Friedberg; web: www.rund-um-den-winterstein.de
22.3.	HE	Gießener Frühjahrslauf /5/10/21,1 km / 10.00/ Gießen; web: www.lgv-marathon.de
28.3.	HE	Brechener Volkslauf/ 5/ 10/ 21,1 km/ 14.00/ Brechen; web: www.lgbrechen.de
29.3.	HE	Frankenberger Straßenlauf / 10 km / 11.45/ Frankenberg; web: www.la-fkb.de

Wanderung vor der Jahreshauptversammlung 2020 – Treffpunkt um 15:00 Uhr an der Gaststätte Kanzelstein

Vor der Jahreshauptversammlung am 22.02.2020 wollen wir gemeinsam 5 km auf dem Eibacher Rundweg wandern. Treffpunkt ist um 15:00 Uhr an der Gaststätte Kanzelstein. Hier die Wanderbeschreibung: Direkt am Ortseingang liegt die **Eibacher Heilquelle**, der Startpunkt des Gesundheitswegs. Ein Schluck aus der Quelle soll bei Erkrankungen der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts helfen. Aber auch wer kerngesund ist, kann sich zum Start etwas Heilwasser gönnen. Um die Wirkung der Heilquelle zu verstärken, wurde ein Gradierwerk mit Schwarzdornzweigen angelegt. Daher ist die Luft direkt an der Heilquelle sehr salzhaltig und gesund. Von Heilquelle und Gradierwerk aus startet der Eibacher Gesundheitsweg in südlicher Richtung und folgt im Schatten des Eibergs (396m) dem Lauf des Baches. Nach einem knappen Kilometer erreicht man im Tal die Neue Mühle. Hier findet man eine Kneippanlage mit Waattretbecken. Die verschiedenen Felder massieren die Füße - die nach dem kurzen Weg noch nicht wirklich angestrengt sein sollten. Man empfiehlt, die Füße nach der Anwendung nur abzuschüttern und nass wieder in Socken und Schuhe zu packen - das erhöhe den Erfrischungseffekt. Von der Neuen Mühle führt der Gesundheitsweg weiter entlang des Eibachs bis zur Landstraße zwischen Niederscheld und Oberscheld im Schelder Wald. Hier fließt der Eibach der Schelde zu und der Gesundheitsweg führt auf der anderen Straßenseite wieder zurück zur Eibacher Heilquelle.



Einladung zur Mitgliederversammlung 2020

des ASC Dillenburg

am Samstag den 22.02.2020 ab 17:00 Uhr

Ort: Gasthof Kanzelstien, Fasanenweg 2, 35689 Dillenburg-Eibach,

Wir laden alle Mitglieder zu unserer Mitgliederversammlung recht herzlich ein.

Folgende Tagesordnung ist für die Mitgliederversammlung ab 17:00 Uhr vorgesehen:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung, der Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und der Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Bericht des Vorstandes über das abgelaufene Jahr 2019
5. Aussprache
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Wahlleiters
9. Wahl des Vorstandes
10. Wahl eines Kassenprüfer
11. Veranstaltungskalender 2020
12. Sportlerehrung
14. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung sind schriftlich bis 22.01.2020 an den Vorstand einzureichen und werden unter Punkt 14 besprochen!

Vor der Versammlung wollen wir um 15:00 Uhr gemeinsam wandern. Treffpunkt ist vor der Gaststätte Kanzelstein. Nach der Versammlung werden wir ein gemeinsames Essen reichen, wobei das Essen vom Verein gestellt wird. Die Getränke zahlt jedes Mitglied selbst! Für eine entsprechende Disposition gebt bitte unbedingt bis 08.02.2020 bei Holger Burbach (Tel.: 0151-16463892 bzw. Fax: 03222-6870543 oder Email: asc-dillenburg@gmx.de an, ob und mit wie vielen Personen Ihr an der Mitgliederversammlung teilnehmen werdet!

Wir würden uns freuen, wenn Ihr möglichst zahlreich an der Versammlung teilnehmen würdet.

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand

Rückantwort von Name: _____, Vorname: _____

per Fax 03222-6870543 oder Telefon 0151-16463892 an Holger Burbach

Ich nehme an der Mitgliederversammlung teil: ja, mit _____ Person(en) nein