

Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Herbst 2021

ASC NEWS

Spende an die Dillenburg Tafel am 05.05.21

Der Vorstand des ASC Dillenburg hatte wie im ersten Lockdown die Idee, wieder eine Lauf-Challenge zu starten, um mit den Läuferinnen und Läufer im Verein und des Lauftreffs Kontakt zu halten. Darüber hinaus kam die Anregung aus dem Vorstand dieses mit einer Spendenaktion zu verknüpfen. Im Vorstand war man sich sehr schnell einig das man eine Institution im heimischen Raum unterstützen sollte und es viel sofort die Wahl auf die Dillenburg Tafel. Geplant war das Kilometer sammeln an den Mittwochen im März, wo normal der regelmäßige Termin des Lauftreffs ist. Jeder der an diesem Mittwoch gelaufen ist konnte seine erbrachte Leistung über eine App mitteilen, Fotos dazu schicken usw. Jeder erlaufene oder mit dem Rad zurückgelegte Kilometer wurde mit 10 Cent verrechnet. Sehr schnell kam von den Teilnehmern der Wunsch auf alle Kilometer zu melden die in der kompletten Woche zurückgelegt wurden. Diese Daten wurden dann gesammelt und am Ende des Monats hochgerechnet. Das Ergebnis überraschte alle, hier wurden von 16 Teilnehmer/innen 2100 Kilometer zurückgelegt. Die erlaufene Spendensumme wurde vom Verein aus der Vereinskasse auf 750€ aufgestockt. Heute war es dann so weit und es konnte ganz offiziell die Spende an die Dillenburg Tafel überreicht werden. Zwei Abgesandte aus dem Vorstand des ASC Dillenburg, Marc-Alexander Funk und Holger Burbach, trafen sich dazu mit der Leiterin der Dillenburg Tafel Frau Bianca Denkmann und dem Vorstandsvorsitzenden des Deutschen Roten Kreuzes – Kreisverband Dillkreis e.V. Herrn Alexander Bretsch. Bei einem Rundgang durch die Räume der Tafel bekam man interessante Informationen. In Dillenburg sind 80 Ehrenamtliche ü65 damit beschäftigt, von Dienstag bis Samstag, die bedürftigen Kinder (250), Erwachsenen und Familien (700) mit Lebensmitteln zu versorgen. Die Tafel ist über jeden froh der sich dort persönlich einbringen will, da es sehr viel Arbeit ist die ganzen Pakete zu packen und die Ware vorzusortieren. Die Kinder bekommen andere Sachen mitgegeben, z.B. mehr Obst als die Erwachsenen usw. An die Bedürftigen die Ihre Sachen nicht Vorort abholen können werden die Körbchen mit Lebensmittel auch ausgefahren.

Vielen Dank an dieser Stelle an alle Mitwirkenden die zu so einem großartigen Ergebnis beigetragen haben.



Schelder Berglauf am 25.09.2021

(tb) Am Samstag den 25.09.2021 werden wir den 7. Schelder Berglauf durchführen. Im Gegensatz zu den Vorjahren wird es eine reine Laufveranstaltung ohne Verköstigung und anschließender Siegerehrung geben. Auch der Schülerlauf wird nicht durchgeführt. Die Teilnehmer müssen sich allesamt Online anmelden. Am Wettkampftag erhalten die gemeldeten ihre Startunterlagen und gehen entsprechend der Einteilung im 15-Sekunden-Rhythmus auf die Strecke. Im Ziel erfolgt die Zeiterfassung und jeder läuft eigenständig zurück. Um jegliche Kontakte zu vermeiden werden wir in unmittelbarer Nähe des Zieles Getränke in kleinen Flaschen deponieren. Alle Teilnehmer müssen im Start- und Zielbereich nach den Corona Regeln im Außenbereich handeln. Somit gilt bis zum Start eine Maskenpflicht. Die Ergebnisse und Urkunden werden im Nachgang allen Teilnehmern per Mail zugesandt.

Lauftreffwechsel ab 06. Oktober 2021

(vs) Ab Mittwoch den 06.10.21 treffen wir uns um 18.00 Uhr zum Winterlauftreff auf dem Parkplatz vor dem AQUARENA Bad in Dillenburg.

Ergebnisdienst

Chari-Tria Büdingen am 22.08.21

(isk) Am Sonntag, 22. August fand in Büdingen der diesjährige Spenden-Triathlon statt, der von mehreren gemeinnützigen Sportvereinen, die in Büdingen ansässig

sind, organisiert wird. Dieses Jahr geht der Erlös des Spenden-Triathlons an die Büdinger Tafel und die Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe MS-Frösche. Einen Triathlon absolvieren und gleichzeitig etwas Gutes tun, da stellte sich die Frage eines Starts gar nicht erst und Inga-Simone Kern vom ASC Dillenburg trat am Sonntagmorgen die Reise nach Büdingen an. Mit Temperaturen von ca. 20 Grad und endlich mal keinem Regen waren die Bedingungen ideal. 550 m Schwimmen im Büdinger Freibad, 20 km Rennrad fahren und 5 km Laufen standen bei der Sprintdistanz an. Die Athletinnen und Athleten wurden im 20 Sek.-Takt ins Wasser gelassen und um Punkt 11:22 Uhr erfolgte der Einzelstart für Inga-Simone Kern. Sie erreichte den Schwimmausstieg nach 550 m in 13:19 min. Der Lauf in die Wechselzone war mit 400 m dieses Mal recht lang, aber so konnte man sich vor dem Aufstieg aufs Rennrad noch gut die Beine wieder etwas ausschütteln. Die wellige Radstrecke über 10 km mit einem Anstieg Richtung Rinderbürgen über 10 km musste zweimal absolviert werden. Mit erstmals einem 30er Schnitt auf dem Rennrad schaffte es Inga-Simone die Raddistanz in 38:06 min zu absolvieren. Der abschließende Lauf über 5 km verlief durch die wunderschöne Büdinger Altstadt – Highlight war der Lauf entlang der alten Büdinger Stadtmauer mit Blick hinunter auf die Altstadt und das Büdinger Schloss: absolut traumhaft! Auch hier konnte Inga-Simone ihre Pace sehr konstant laufen, so dass sie das Ziel nach 23:51 min erreichte. Insgesamt bedeutete dies mit einer Gesamtzeit von 1:19:41 Std. Platz 8 im Gesamtfeld der Frauen und den Sieg in der Altersklasse W35.

Licher Crosstriathlon am 17.07.21

(isk) Jedes Jahr ein großartiges Erlebnis! Auch in diesem Jahr hatten sich die Organisatoren wieder viel Mühe gegeben, allen Athletinnen und Athleten einen super Wettkampf zu bieten - trotz strenger Hygieneauflagen und dem Einzelstartmodus merkte man als Teilnehmer kaum etwas von den Einschränkungen. Für den ASC Dillenburg gingen dieses Jahr Inga-Simone Kern über die Sprintdistanz und Marc-Alexander Funk über die olympische Distanz an den Start. Super motiviert durch den Start letzte Woche beim Burgwald-Triathlon hatten Inga und auch Alex diese Woche sehr viel Freude über die erneute Möglichkeit, dieses Jahr noch einen Triathlon absolvieren zu können. Aufgrund der letzten Wochen, die sehr verregnet waren, hatten es die Rad- und auch die Laufstrecke in sich: die teils sehr aufgeweichten und matschigen Wege machten es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht gerade einfach, aber es handelt sich ja schließlich auch um einen Crosstriathlon - es wäre ja langweilig, wenn man sich da nicht dreckig macht! Los ging es um 14:00 Uhr mit den Olympioniken. Alex meisterte die 1.500 m Schwimmen tadellos in 31:52 min, mit noch viel "Kraft im Tank" ging es auf die 11 km lange Radstrecke, die 4x absolviert werden musste. Alex konnte auch hier mit seiner Radzeit sehr

überzeugen und erreichte die Wechselzone nach 1:48:01 Std. Den abschließenden Lauf über 10 km konnte er bravourös in 46:05 min beenden. Mit seiner starken Finisherzeit erreichte er in 3:05:58 Std. Gesamtplatz 35, einen großartigen Platz im vorderen Teilnehmerfeld. Gegen 14:40 Uhr erfolgte der Start der Volkstriathleten. Inga ging als 26. Schwimmerin über die 600m-Distanz im Gesamtfeld aller männlichen und weiblichen Teilnehmer, mit einer Schwimmzeit von 12:51 min, aus dem Wasser. Die 22 km auf dem Rad absolvierte sie in starken 57:36 min und beim Lauf über die 4 km freute sie sich beim Zieleinlauf über ihre Zeit von 19:53 min. Mit einer Gesamtzeit von 1:30:21 Std. bedeutete dies Platz 7 im Gesamtfeld aller weiblichen Teilnehmerinnen. Gegenüber 2020 konnte sich Inga somit um ca. 1 min auf der Sprintdistanz und Alex, der 2019 das letzte Mal in Lich an den Start ging, um ganze 8 min auf der olympischen Distanz verbessern - so kann es ruhig weitergehen!





12. Burgwald-Tria am 11.07.21 in Bottendorf

(isk-maf) „Endlich wieder ein Triathlonwettkampf der stattfindet“, so freuten sich neben vielen anderen Triathletinnen und Triathleten nach monatelangem Training ohne Wettkampf auch Inga-Simone Kern und Marc-Alexander Funk vom ASC Dillenburg auf die sorgfältig unter dem vorgegebenen Hygieneplan organisierte „Sprint+ Distanz“ in Burgwald. Grauer Himmel,

Nieselregen, ein aufgeweichter Rasen in der Wechselzone und einem Teil der Laufstrecke, 17 Grad am Wettkampftag! Auch die Einschränkungen durch die Coronabedingungen waren sichtbar: keine Zuschauer auf dem Sportgelände und am Schwimmteich, sorgfältiges Check-In, Maskenpflicht bis zum Schwimmstart und ab Zieleinlauf, keine Siegerehrung und Urkunden nur online, Wettkampfbesprechung im Vorfeld online und Einzelstarts alle 15 Sekunden. Aber dies alles interessierte die mehr als 500 teilnehmenden Athleten nicht, denn ein Stück „Normalität“ war wieder eingeleitet. Auf dem Programm standen 600m (2 Runden) Schwimmen, 29 km Rennrad (2 Runden á 14,5 km) mit 340 Höhenmetern und 5 km Laufen (2 Runden á 2,5 km mit Wendepunkten). Inga Simone Kern sprang ca. 20 Minuten vor Alexander im entspannten Einzelstart über die Stahlbrücke ins Wasser und kam locker in die Wechselzone mit dem Kommentar: „Den Neo hätte man hier nicht gebraucht“. Insgesamt benötigte sie für das Schwimmen 13:31 min, das Radfahren inkl. der Wechselzeiten 1:05:07 Std. und den abschließenden 5 km Lauf 24:57 min. Dies ergab eine Finisherzeit von 1:43:35 Std. und den 94. Gesamtplatz. In ihrer Altersklasse TW35 erreichte sie damit zufrieden die „Bronzemedaille“. Marc-Alexander ließ trotzdem den Neo an und erreichte die Wechselzone nach 12:58 min um anschließend etwas Gas zu geben. Nach 1:01:15 Std. auf dem Rad mit Umziehen in der Wechselzone ging es dann auf die Laufrunde, die er nach 21:55 min finishte. Insgesamt erreichte er nach 1:36:09 Std. ebenfalls zufrieden das Ziel und kam damit auf den 65. Platz im Gesamtklassement. Leider nur die „Blechmedaille“ in seiner Altersklasse TM45. Das Wetter hätte etwas besser sein können, aber trotzdem waren alle super glücklich und zufrieden, dass sie überhaupt mal wieder das Triathlonfeeling erleben durften. Weiter geht es nun am Samstag mit dem Licher Cross-Triathlon, bei dem ebenfalls Inga und Alex an den Start gehen werden.

Corza-Medical-Organspende-Lauf (virtuell)

(ac) Der Ausdauersport unterstützt Andreas Christl derzeit super bei der Behandlung seiner Krankheit. Unterstützt von einem Nephrologen aus Kiel, der in jungen Jahren Bayrischer Meister im Marathon war, und führender Unterstützer der Ausdauerszene der Transplantierten und Dialysepatienten ist, gelingt es Andreas derzeit gut, Sport und NI unter einen Hut zu bringen. Er hat sich zwischenzeitlich an virtuellen Volksläufen probiert auch um zu zeigen, dass man mit einer Erkrankung Ausdauersport treiben kann. Leider ist hier, ähnlich wie bei der Organspende noch sehr viel Aufklärungsarbeit zu leisten. Viele Patienten könnten von einer milden sportlichen Belastung profitieren. Ganz gut lief es beim Corza-Medical-Organspende-Lauf über 5km, der in diesem Jahr leider auch virtuell durchgeführt werden musste. Die gelaufenen Zeiten sollte man natürlich

nicht an früheren Ansprüchen messen. Mit 23:41 belegte Andreas den dritten Platz in der AK 60-69.

Hamburg Waterkant Run am 02.05.21 (virtuell)

(de) Auch im zweiten Jahr der Pandemie finden die meisten Laufveranstaltungen bisher leider nur virtuell statt. Einziger Vorteil ist es, dass man sehr einfach an



größeren Events teilnehmen kann, bei denen man zu „normalen“ Zeiten vermutlich keinen Startplatz mehr hätte ergattern können oder wenn Anreise, Unterkunft, Teilnahme etc. zu kostspielig oder zeitlich einfach nicht möglich gewesen wären. Am Sonntag, 02. Mai fand der virtuelle „Hamburg Waterkant Run 2021“ statt. Mit dabei war auch Carmen Eisenkrämer

vom ASC Dillenburg, die sich für die Halbmarathondistanz die flache Strecke zwischen Burg und dem Aartalsee für die Durchführung ausgesucht hatte. Begleitet wurde sie von Ehemann Dirk „Forrest“ der als Wasserträger und Fotograf diente. Bei einer -standesgemäßen – steifen Brise legte Carmen die 21,1 km in 2:48:00 Stunden erfolgreich zurück und konnte ihre Halbmarathon-Bestzeit um eine Minute drücken. Als Belohnung gab es ein Finisher-Shirt und natürlich die dazugehörige Medaille.

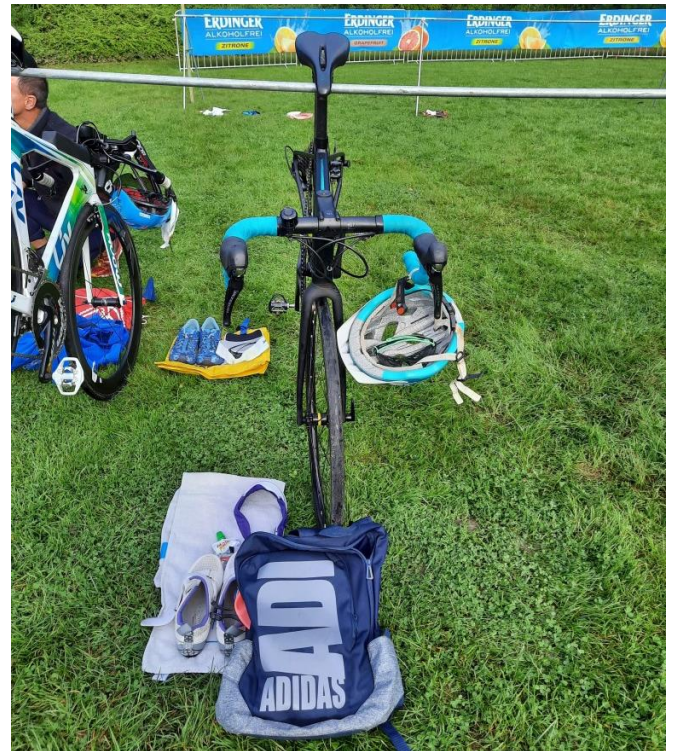


Triathlon Olymp. Distanz am 12.09.21 in Ratingen

(isk) Beim diesjährigen Triathlon in Ratingen – einem hervorragend durchorganisierten Triathlon-Event, bei dem in diesem Jahr auch das Finale der NRW- und Regionalliga ausgetragen wurde, ging in diesem Jahr erstmals Inga-Simone Kern für den ASC Dillenburg an den Start.

Bei der olympischen Distanz, auch Kurzdistanz genannt, im und rund um das Ratinger Freibad, mussten von allen Athletinnen und Athleten 800 m Schwimmen, 40 km Rennrad fahren und 10 km Laufen absolviert werden. Die Starter/innen und Starter wurden im 5-Sekunden-Takt ins Wasser gelassen und um Punkt 11:04 Uhr erfolgte der Einzelstart für Inga-Simone Kern. Sie erreichte den Schwimmausstieg, der einmal Landgang nach 400m Schwimmen beinhaltete nach einer soliden Schwimmleistung in 19:29 min. Auf der welligen Radstrecke mit knapp 400 Höhenmetern mussten insgesamt 12 Wendepunkte passiert werden und so hieß es alle 3 km: Tempo rausnehmen, wenden und wieder Gas geben! Trotz der kräftezehrenden Radstrecke absolvierte Inga die Radstrecke inkl. der beiden Wechsel in starken 1:24:06 Std. Beim abschließenden 10 km Lauf, der ebenfalls über viele Wendepunkte auf der 2,5 km langen Runde verfügte, konnte Inga noch einmal ihre Stärken ausspielen und die 10 km-Laufstrecke nach 52:33 min finishen.

Bei ihrem Premierenauftakt über die olympische Distanz erreichte sie das Ziel glücklich und zufrieden nach 2:36:09 Std. als 26. Triathletin gesamt im starken weiblichen Starterfeld und 7. ihrer Altersklasse TW 35.



Volkslauf - Crosslauf - IVV-Termine

Oktober

01.-31.10.	RL	Int. Hachenb. Löwenlauf/ 42,2/21,1/10 km / Spendenlauf/ Hachenburg; web: www.loewenlauf-hachenburg.de
01./02./03.	WE	Rothaar-Waldlauf/ 15/ 29 km / Virtuell/ Aue-Wingeshausen; web: www.tsv-aue-wingeshausen.de
02.10.	WE	Südsauerlandlauf/ 5/10 km/ 14.05 Uhr/ Wenden; web: www.sgwenden.de
03.10.	HE	Treiser Volkslauf / 10/21,1 km / 9.30 Uhr/ Staufenberg/Treis; web: www.laufundwalkingtreff-treis.de
16.10.	WE	Rothaarsteig-Marathon/42,195/22,1 km/ 11.00 Uhr/ Fleckenberg; web: www.rothaarsteig-marathon.de
23.10.	WE	Helberhäuser Hau-Berg-Lauf / 5/11 km / Hilchenbach-Helberhausen; web: www.tsg-helberhausen.de

November

06.11.	HE	Busecker Winterlaufserie/ 5/10 km / 14.00 Uhr/ Alten-Buseck; web: www.tsg-alten-buseck.de
07.11.	HE	Westerwaldcross / 3/5 km / 14.40 Uhr/ Mengerskirchen; web: www.lc-mengerskirchen.de
07.11.	HE	Hugenotten-Cross-Duathlon/ 4,5 – 20 – 4 km/10.00 /Neu-Isenburg; web: www.radteam-neu-isenburg.de
13.11.	HE	Winterlaufserie / 1. Wertungslauf, 5/10 km / 14.00 Uhr/ Pohlheim; web: www.turnverein07.de
20.11.	HE	Lorsbacher Crossduathlon / 5 – 20 – 5/ 9.00 Uhr/ Hofheim-Lorsbach; web: www.tv-lorsbach.de
21.11.	HE	Darmstadt-Crosslauf / 5,5/9,1 km / 12:00 Uhr/Darmstadt; web: www.darmstadt-laeuft.de

Dezember

11.12.	HE	Busecker Winterlaufserie/ 5/10 km / 14.00 Uhr/ Alten-Buseck; web: www.tsg-alten-buseck.de
31.12.	HE	Silvesterlauf Rund um den Schiffenberg/ 5/10/21,1 km/ Virtuell / Gießen; web: www.laz-giessen.de
31.12.	RL	MÜNZ Silvesterlauf/ 10 km/ 11.00 Uhr/ Montabaur; web: www.muenz-sportkonzept.de/silvesterlauf

Ironman in Hamburg am 29.08.21 in Hamburg und Mengerskirchener Stundenlauf am 17.09.21

Moin moin aus Hamburg.

Danke für eure tolle Unterstützung, die guten Wünsche, das Daumendrücken und mitfeiern. Ich habe unterwegs oft daran gedacht und es hat mich getragen.

Ergebnisse:
Schwimmen 1:31:58
Radfahren 6:16:53
Laufen 4:11:56
Gesamt 12:20:06
Rang 37 M 55-59



OFFICIAL FINISHER

Thomas Brandenburger

has successfully completed the



LCM Stundenlauf + 10.000 Meter

in Mengerskirchen am 17. September 2021

Senioren M45 - Stundenlauf

Marc-Alexander Funk

ASC Dillenburg

belegte mit einer Leistung von 14258 m

den 1. Platz



Einladung zur Mitgliederversammlung 2021

des ASC Dillenburg

am Samstag den 13.11.2021 ab 17:00 Uhr

Ort: Restaurant „Tergarten“, Rudolf-Braas-Str. 1, 35686 Dillenburg-Donsbach,

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 2020
5. Aussprache
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Kassenprüfer
9. Veranstaltungskalender 2022
10. Sportlerehrung
11. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung sind schriftlich bis 13.10.2021 an den Vorstand einzureichen und werden unter Punkt 11 besprochen!

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 06.11.2021 bei Holger Burbach (Tel.: 02776-4459935 oder 0151-16463892 oder Email: asc-dillenburg@gmx.de, oder über das Anmeldeformular unter www.asc-dillenburg.de Bescheid, 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 Mail oder Telefon an Holger Burbach

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