

# Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Sommer 2022

## ASC NEWS

Mithilfe beim 6. Schelder Berglauf am 24.09.22

(vs) Am Samstag, den 24.09.22 werden wir ab 14.00 Uhr unseren sechsten 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 24.04.22

(vs) Am Sonntag, den 24.04.22 haben wir unseren Dillenburger Stadtlauf durchgeführt. Mit 200 Läufer/innen haben wir wieder nach der vorjährigen Absage ein gutes Niveau erreichen können. In allen Bereichen konnten wir sehr gute Läuferfelder aufbieten. Der Ablauf gelang reibungslos. Das Wetter war wechselhaft, und verwöhnte uns ab und zu mit Sonnenschein. Wir möchten uns bei allen Helferinnen und Helfern bedanken, die zum Gelingen des Stadtlaufes beigetragen haben.

## ERGEBNISDIENST

01.04.22 – Regionsmeisterschaft in Marburg

(josh/sero). Mit schnelleren Zeiten als im vergangenen Jahr, aber in manchen Klassen inzwischen weit entfernt von Leistungen, die einst zwischen Haiger im Westen bis Hünfeld im Osten gelaufen wurden, sind die Bahnlauf-Regionsmeisterschaften in Marburg zu Ende gegangen. Janek Waldschmidt belegte im 5000m-Lauf in 18:09,7 den 9. Platz.



03.04.22 – Duathlon Hünsborn 2 BE Wild

(tb) Die Streckenführung für die Sportler ab 18 Jahren ist mit jeder Menge Herausforderungen gespickt. 560 Höhenmeter auf der Jedermann-Strecke und ein Höhenunterschied von 840 Metern auf der Kurzstrecke werden allen Startern einiges abverlangen. Die attraktivsten Zuschauerspots werden am Renntag ausgeschildert sein und sind zu Fuß oder mit dem Rad leicht erreichbar. Der beliebte „Hellers Hill“ ist ein perfekter Ort, um Läufer beim Anstieg und die MTB'ler bei der Abfahrt anzufeuern. Aber auch beim Aufstieg zum Sender freuen sich die Wettkämpfer über zusätzlichen Ansporn durch die Zuschauer. Alle Spots eignen sich perfekt für einen genialen Schnappschuss. „Matschpartie in Hünsborn aber geil wars“ sagte Inga-Simone Kern im Ziel des Duathlon in Hünsborn. Mit Zeiten von 26:09 über 4,5 km Laufen, 1:18:33 im 20 km Radfahren und 30:16 über 4,5 km Laufen erreichte sie eine Gesamtzeit von 2:18:14, was den 5. Platz aller Frauen und den Sieg in der W35 bedeutete.



03.04.22 – Frühjahrslauf in der Wieseckau

(ser) Beinahe hätte der erneute heftige Winterbruch dem Gießener Frühjahrslauf ein Schnippchen geschlagen. Glücklicherweise hatte sich der Schnee am Sonntagmorgen verzogen. So konnte nach zweijähriger Corona-Pause der Früh-

jahrslauf in der Wieseck-Aue gestartet werden. Trotz Kälte fanden die 500 Starter auf dem abgetrockneten Rundkurs entlang des Flusses optimale Bedingungen vor, die sie in der Breite zu schnellen Zeiten nutzten. In der starken Konkurrenz erkämpfte sich Janek Waldschmidt in 1:27:01 Stunden den zehnten Rang in der M30. Ausgezeichnet präsentierte sich auch auf dem zweiten Rang der M50 Frank Lass mit 1:27:51 Stunden. Den fünften Platz belegte sein Vereinskamerad Marc-Alexander Funk in 1:33:54 Stunden.



24.04.22 – Dillenburg Stadtlauflauf

(ser) Nach zweijähriger Corona-Pause meldeten sich die Organisatoren des ASC Dillenburg um ihren Vorsitzenden Torsten Buckard mit einer abgespeckten Variante des Dillenburg Stadtlauflaufes erfolgreich zurück. Wenn es auch bei der 28. Auflage im Start-Ziel-Bereich vor der Hofgarten-Turnhalle etwas ruhiger zugeht als bei früheren Veranstaltungen, freuten sich dennoch 200 Starter, die zahlreichen Helfer und die Fans, das endlich wieder das volle Lauf-Programm mit 5- und 10-km-Läufen, Schüler-Rennen über 1000 m und Bambini-Wettbewerbe über 400 m durchgeführt werden konnte. Auf dem flachen, amtlich vermessenen Kurs durch den Hofgarten und über die Wilhelmstraße trumpte über 10 Kilometer der hessische Vizemeister über diese Distanz und auf der Cross-Mittelstrecke – Lorenz Rau vom ASC Breidenbach – auf. Bereits in der ersten von acht Runden setzte er sich vom Feld ab und siegte souverän in 33:08, Vereinskollege Marc Feussner (M40) sicherte sich ebenso unbedrängt wie bei der letzten Auflage den zweiten Rang nach 34:59. Dahinter lieferten sich die Sieger der M35 und der M45 – Sören Plag (LC Mengerskirchen) und Christoph Bergmann (LC Eschenburg) – ein spannendes Duell um die Bronzemedaille. Letztlich setzte sich Sören Plag in 35:49 gegen Christoph Bergmann (35:55) knapp durch. Aus einer größeren Verfolgergruppe erkämpften sich dahinter Max Vor vom TV Haiger (37:30) den zweiten Platz in der Männer-Hauptklasse und Robert Drobny vom LC Eschenburg (37:37) den Sieg in der M50. Als Achter erreichte Patrick Brandenburger (Team LaufStil Sinn, 38:34) den zweiten

Platz in der M40. Weitere Klassensiege feierten bei den Senioren Herbert Klein (CVJM SG Dillenburg, 49:25) in der M60, Jürgen Schmidt (SC Hirzenhain, 51:31) in der M65 und Wolfgang Betz (TV Sinn, 55:53) in der M75. Bei den Frauen fiel über 10 Kilometer die Entscheidung erst auf dem Zielstrich. Lange hatte die U18-Läuferin Charlotte Weigand vom ASC Breidenbach geführt. In der letzten Runde schloss allerdings ihre Vereinskollegin Sarah Baumann auf und bog als Erste auf die Zielgerade. Die zu den stärksten hessischen Nachwuchsläuferinnen auf den kürzeren Strecken zählende Charlotte Weigand konterte allerdings erfolgreich und sprintete im Kopf-an-Kopf-Duell in 43:55 mit einer Sekunde Vorsprung noch zum Gesamt-Sieg. Mit einer beachtlichen Steigerung auf 44:06 erkämpfte sich Jasmin König vom Lauf-Treff Roßbachtal neben dem dritten Rang auch den Erfolg in der W40 vor W30-Siegerin Sonja Kiefer (ASC Breidenbach, 45:48). Hinter Ines Jowanowitsch (MTV Gießen, 46:33) holte sich Christina Dintelmann vom LC Eschenburg in 48:10 die Goldmedaille in der W55. Die vier Runden des 5-km-Laufes hatte Dominik Weise (TV Laasphe/LG Wittgenstein) mit 17:19 unter Kontrolle. U18-Lokalmatador Moritz Klein vom TV Dillenburg hielt noch am längsten Anschluss. Im furiosen Finish musste er aber noch den U20-Schnellsten Nico Debus vom Team Naunheim (18:11), Felix Grabolle (TV Netphen, 18:15) und Andreas Senner (TuS Deuz, 18:16) vorbeiziehen lassen. Mit 18:17 lief Moritz als U18-Sieger über die Ziellinie. Stark besetzt war die Frauen-Konkurrenz über 5 Kilometer. Die vielfache deutsche Seniorenmeisterin auf den Mittelstrecken – Anne Hegewald (Team Polizei-Präsidium Mittelhessen/TV Waldstraße Wiesbaden) – holte sich einmal mehr in Dillenburg nach beachtlichen 18:49 den Sieg vor der letzten Siegerin Franziska Espeter (TV Laasphe/LG Wittgenstein, 19:14). Das Duell um den dritten Rang entschied Lea Pötz (LC Mengerskirchen, 20:04) vor Rebecca Balk (Team Polizei-Präsidium Mittelhessen, 20:10) für sich. Bereits auf dem sechsten Platz folgte W65-Seniorin Conny Wagener vom LC Eschenburg in 21:44, die gerade erst bei den hessischen Langstreckenmeisterschaften in Erbach den Deutschen 10.000-m-Rekord der W65 um 24 Sekunden auf herausragende 43:13,22 steigerte. „Die Strecke in Dillenburg laufe ich gerne, das hat mir richtig Spaß gemacht“, freute sie sich nach ihrem Zieleinlauf ohne Zeitdruck. Ihr an den Fersen klebte die stärkste Läuferin der W40, Stefanie Gocht (TV Herbborn, 21:45). Dahinter hielt Bianca Roos (Greifenstein/SC Oberlahn, 23:10) die W45-Konkurrenz in Schach. Die Teamwertung-Firmenlauf über 5 Kilometer sicherte sich das mit allen sechs „Espeter-Geschwistern“ gestartete Team TV Laasphe/LG Wittgenstein nach 56:31 (Dominik Weise, Franziska und Jonathan Espeter) vor der Mannschaft des Team Polizei-Präsidium Mittelhessen (Anne Hegewald, Rebecca Balk, Daniel Bedenbender, 1:01:38 Std). Hinter der zweiten Laasphe/Wittgenstein-

Mannschaft lief das erste Team von Clever-Fit-Dillenburg mit Sebastian Haas, Kevin und Ken Schüler in 1:12:17 Stunden auf den vierten Platz. Begeistert feierten die Zuschauer am Streckenrand abschließend die eifrigen Nachwuchsathleten. Schnellste Schüler über 1000 m waren auf der Runde durch den Hofgarten die Sieger der M14, M12 und M13 – Jayson Rein (TV Niederscheld, 3:10), Ilias Schick (TV Herborn, 3:22) und Neal Dalla Villa (TV Niederscheld, 3:28). Die Schülerinnen führte W11-Siegerin Ella Melek Mai (ASC Breidenbach, 3:26) vor Kathleen Zimmer (TuS Deuz, 3:28 -W13) und der W10-Stärksten, Johanna Sältzer (TV Herborn, 3:30) an. Beim 400-m-Lauf der Bambini stürmten Constanze Zintl (TV Herborn-Seelbach, 1:24) und Betty Abraham (TV Herborn, 1:27) vor dem schnellsten Jungen Ibrahim Lahniche (TuS Deuz, 1:29) ins Ziel.



07.05.22 - 15. Dünsberglauf in Biebertal

(sero). Beim 15. Dünsberglauf des Lauf-Treff Biebertal haben sich Janek Waldschmidt in der Klassen M30 die Bronze- und Marc-Alexander Funk in der Klasse M50 die Silbermedaille erlaufen. Beide starteten für den ASC Dillenburg. Nach zweijähriger Pause stürmten mehr als 160 Läuferinnen und Läufer den Dünsberg. Nach dem Start auf dem Waldsportplatz bei Fellingshausen führte die anspruchsvolle Zehn-Kilometer-Strecke (4,5 keltische Leugen) mit ihren 285 Höhenmetern überwiegend entlang der Ringwälle der ehemaligen Keltenstadt zur Gipfelraststätte. In teilweise rasanten Abfahrten jagten die Gipfelstürmer anschließend wieder zurück zum Start-Ziel-Bereich. Im stark besetzten Männerfeld erkämpfte sich Janek Waldschmidt vom ASC Dillenburg den neunten Platz im Gesamteinlauf. Mit 40:45 sicherte er sich in der M30 den dritten Rang. Ausgezeichnet schlug sich am Keltenberg auch sein Vereinskamerad Marc-Alexander Funk. Im Duell um den zweiten Rang in der M50 hielt er mit 44:41 den dichtauf folgenden Ralf Pfeiffer (LDT Rauschenberg, 44:46) auf Distanz.



(tb) Um Punkt 9:30 Uhr fiel der Startschuss für den 11. Barockstadt-Triathlon im Freibad Rosenu. Die ersten Sportler und Sportlerinnen eröffneten den Wettkampf mit einem Sprung ins kalte Nass. Gestartet wurde über die Sprintdistanz und die Olympische Distanz. Insgesamt gingen rund 500 Athleten an den Start. Und die fanden perfekte Wetterbedingungen vor. Temperaturen im mittleren zweistelligen Bereich und Sonnenschein sorgten für ein ganz anderes Ambiente als noch bei der letzten Auflage 2019, als ein unerwarteter Kälteeinbruch den Sportlern das Leben schwermachte. Gestartet wurde über drei Distanzen. Die Königsdisziplin war dabei die Olympische Distanz bestehend aus 1.000 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer laufen. Kürzer und knackiger waren hingegen Sprint- (500 Meter, 20 Kilometer, fünf Kilometer) und Supersprintdistanz (200 Meter, zehn Kilometer, 2,5 Kilometer). Inga Simone Kern benötigte für die Distanzen 500m Schwimmen 12:14, 20 km Radfahren 48:55 und 5 km Laufen 23:55 benötigte sie insgesamt 1:27:38 und wurde Gesamtneunte von 30 Starterinnen. Dies bedeutete gleichzeitig den dritten Platz der W30.



22.05.22 – Athleten überzeugen beim Venloop/NL

(de) Nach mehrmaliger Verschiebung fand nun wieder der eigentlich für Frühjahr 2020 geplante „Venloop“ – zu dem zuletzt über 21 000 Läufer antraten – in Venlo statt. Auch wenn die Teilnehmerzahl wie bei den meisten Veranstaltungen derzeit stark rück-



läufig war, starteten noch über 10 000 Läuferinnen und Läufer auf der Hauptstrecke Halbmarathon und über zehn Kilometer. In der Klasse M45 finishten Dirk Eisenkrämer (1:47:40) und Sascha Kepper vom Lauf-Treff Schwarz-Sechshelden



(2:16:36). Carmen Eisenkrämer (W50) erreichte das Ziel nach 2:49:26. Tochter Melina Eisenkrämer lief nach dreijähriger Pause über zehn Kilometer nach 59:32 über die Ziellinie.




---

### 28.05.22 – Löwentriathlon in Hachenburg

---

(tb) Jeder, der am letzten Mai-Wochenende am Postweiher war, konnte spüren, was die Westerwälder zwei langen Jahre vermisst haben! Endlich wieder Dreikampf, endlich wieder Schwimmen in offenem Wasser, Radfahren auf Flüsterasphalt und Laufen unter dem schützenden Blätterdach des Westerwaldes. Inga-Simone Kern erzielte einen Klassensieg der W35 in 1:25:42 beim Löwentriathlon in Hachenburg. Nach dem Schwimmen in 12:13 bewältigte sie die Radstrecke in 43:28 und das abschließende Laufen in 25:41. Dies war Rang 16 im Gesamteinlauf der Frauen.




---

### 06.06.22 – Pfingstlauf des TSV Krofdorf-Gleiberg

---

(sero) Mit dem 34. Pfingstlauf in Krofdorf-Gleiberg hat nach zweijähriger Pause bereits das dritte Wertungsrennen zur Laufserie um den Mittelhessen-Cup 2022 durchgeführt werden. Auch wenn bei den Straßenläufen allenthalben noch nicht die Teilnehmerzahlen der Vor-Corona-Zeit erreicht werden, nimmt die Laufszene allmählich Fahrt auf. Auf der idyllischen Wendepunktstrecke und bei optimalen Bedingungen, durch das Fohnbachtal über zehn Kilometer mischte Janek Waldschmidt anfangs in der Spitzengruppe mit. Beim Zieleinlauf sicherte er sich schließlich in

38:33 in der Altersklasse M30 den zweiten Rang. Einen Doppelsieg bejubelten die gemeinsam laufenden Vereinskameraden Marc-Alexander Funk (42:10) und Frank Lass (42:15) als Sieger und Zweiter der Altersklasse M50.




---

### 22.06.22 – Abendlauf in Wetter

---

(sero). Heiße Rennen standen beim Sommerbahnlauf des TV Wetter im Wollenberg-Stadion auf dem Programm. Janek Waldschmidt nutzte bei mehr als 30 Grad Celsius die Gelegenheit, um über 1500 Meter und über 5000 Meter zu starten. Auf der Mittelstrecke holte er sich als Gesamtdritter in 4:49,4 Minuten den Sieg in der Altersklasse M30. Im 5000-Meter-Rennen, das der Deutsche Marathonmeister Alexander Hirschhäuser (ASC Breidenbach) in 16:02,1 Minuten gewann, sicherte sich Waldschmidt nach 20:37,2 Minuten einen weiteren dritten Rang im Gesamteinlauf der Männer. In der M30 belegte er den zweiten Platz.




---

### 11.06.22 - 22. Greifensteiner Berglauf

---

(sero). Läufer und Veranstalter haben zum Start des 23. Greifenstein-Berglaufes mit der Sonne um die Wette gestrahlt. Nach zweijähriger Pause freuten sich mehr als 200 Starter darüber, wieder die Burg zu stürmen. Außerdem schnupperten zahlreiche Nachwuchsläuferinnen und -läufer „Berglauf-Luft“

in Greifenstein. Zuvor war allerdings eine Hitzeschlacht am Berg zu schlagen. Nach der welligen 2,5-Kilometer-Tour vom Startort Katzenfurt nach Edingen hatten die Bergläufer anschließend bis zum Ziel auf dem Greifensteiner Burghof 2,8 Kilometer mit 260 Höhenmetern zu bewältigen. Marc-Alexander Funk vom ASC Dillenburg erreichte in 27:05 als zweiter der M50 das Ziel. Einen Klassenerfolg verbuchte bei der A-Jugend Milena Eisenkrämer in 40:44. Vater Dirk Eisenkrämer kam als 11. der M50 in 32:56 ins Ziel.



25.06.22 – 18. Mitternachtslauf Heuchelheim

(sero). Prima Stimmung herrschte wieder bei Läufern, Betreuern und Publikum beim 18. Mitternachtslauf in Heuchelheim. Janek Waldschmidt vom ASC Dillenburg freute sich über seinen Erfolg über fünf Kilometer und sicherte sich beim fünften Rennen der Laufserie um den Mittelhessen-Cup 2022 zusätzlich den zweiten Rang über zehn Kilometer. Höhepunkt des Laufevents ist der Zehn-Kilometer-Lauf, der um 23.30 Uhr gestartet wird. Zahlreiche Kerzen und Lichterketten zeigen den Läufern auf der viermal zu durchlaufenden Runde den Weg durch das Dorf. Nach zweijähriger Pause feuerten auch wieder viele Zuschauer entlang der welligen Strecke die Sportler an. Bereits in der Dämmerung starteten die Fünf-Kilometer-Läufer über zwei Runden. Hier siegten der Jugendliche Lucas Schiefer (16:42) und Betty Will vom TV Wetzlar (19:12). Janek Waldschmidt vom ASC Dillenburg überzeugte mit 18:22. Der Gesamtvierte gewann damit die M30. Vereinskollege Andreas Christl war in der M60 nach 25:22 erfolgreich. Die über 150 Starter des Hauptlaufes führten die favorisierten Simon Mussie vom Team Naunheim (34:47) und Lena Ritzel vom VfL Marburg (40:00) an. Hochzufrieden zeigte sich erneut Janek Waldschmidt, der seinen zweiten Start an diesem Abend als Gesamtneunter in 39:31 abschloss und in der M30 zu Silber stürmte. Flott unterwegs war auch Vereinskollege Marc-Alexander Funk. Mit 42:41 Minuten erreichte er in der M50 den zweiten Rang. Dirk Eisenkrämer (46:33) folgte auf dem neunten

Platz. Eine weitere Silbermedaille holte für die ASC-Starter Melina Eisenkrämer (63:12) bei den A-Jugendlichen.



26.06.22 – Hessische Triathlon Sprint Darmstadt

(tb). Inga-Simone Kern belegte bei den Hessischen Meisterschaften im Sprint Triathlon (0,75 – 20 – 5 km) den zweiten Platz der Altersklasse W35. Für die Schwimmdistanz benötigte Inga eine Zeit von 18:41. Auf der Radstrecke konnte Sie mit 40:11 überzeugen. Das abschließende Laufen bewältigte Inga in 25:44. Die Uhr blieb bei einer Gesamtzeit von 1:28:05 stehen.



# Volkslauf - Rad - Triathlon - IVV-Termine

## Juli

1.7.	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>
9.7.	HE	Wallernhäuser Dorflauf/ 5/10 km/ 17.00 Uhr/ web: <a href="http://www.llt-wallernhausen.de">www.llt-wallernhausen.de</a>
9.7.	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>
10.7.	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>
10.7.	HE	Kraftsolmser Dorflauf / 5,4/10,4 km / 10.00 Uhr/ Kraftsolms; web: <a href="http://www.sfkraftsolms.de">www.sfkraftsolms.de</a>
16.7.	HE	Biedenkörper Stadtlauf /Volkslauf / 10 km/ 15.00 Uhr/ Biedenkopf; web: <a href="http://www.stadtlauf-biedenkopf.de">www.stadtlauf-biedenkopf.de</a>
17.7.	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>
23.7.	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>
31.7.	WE	Kindelsberg-Triathlon / 0,56-20-5 (auch Staffeln) / / Kreuztal; web: <a href="http://www.kindelsberg-triathlon.de">www.kindelsberg-triathlon.de</a>

## August

13.8.	RL	Mörsbachmän / 0,5 – 22 – 6 km/ Mörsbach/Ww ; web: <a href="http://www.moersbachman.de">www.moersbachman.de</a>
21.8.	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>
28.8.	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>
28.8.	HE	Lahnparklauf/ 5/ 10/ 21,1/ 30 km / 08.30 Uhr/ Wetzlar; web: <a href="http://www.lahnparklauf.de">www.lahnparklauf.de</a>

## September

3.9.	RL	Bahndamm-Lauf / 5/10 km / 14.30 Uhr/ Buchholz; web: <a href="http://www.bahndammlauf.de">www.bahndammlauf.de</a>
3.9.	WE	Wieland Waldlauf / 5/10 km / 14:45 Uhr / Wilnsdorf; web: <a href="http://www.ascweissbachtal.de">www.ascweissbachtal.de</a>
11.9.	HE	Stadtlauf Kirchhain/ 5/10 km/ / Kirchhain; web:
11.9.	HE	Twistesee-Triathlon / 1,5 – 42,6 – 10 km/ 9.30 Uhr/ Bad Arolsen; web: <a href="http://www.twistesee-triathlon.com">www.twistesee-triathlon.com</a>
11.9.	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>
11.9.	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>
17.9.	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>
18.9.	WE	Panorama Run Bad Laasphe / 5/12km / / Bad Laasphe; web: <a href="http://www.ausdauer57.de">www.ausdauer57.de</a>
18.9.	HE	Hinterländer Volkslauf / 5/10/21,1 km/ 9.00 Uhr/ Gladenbach
24.9.	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>
24.9.	HE	Herbstwaldlauf Wilnsdorf/ 5/ 10 km/ 14.30 Uhr/ Wilnsdorf; web: <a href="http://www.ausdauer-shop.de">www.ausdauer-shop.de</a>
24.9.	HE	Schelder Berglauf/ 7,1 km/ 14.00 Uhr/ Niederscheld; web: <a href="http://www.asc-dillenburg.de">www.asc-dillenburg.de</a>
28.9.	HE	Stadtallendorfer Stadtlauf/ 5/ 10 km/ 9.30 Uhr/ Stadtallendorf; web: <a href="http://www.eintracht-stadtallendorf.de">www.eintracht-stadtallendorf.de</a>
29.9.	WE	Kindelsberglauf/ 5/10/20 km/ 14.00 Uhr/ Eichen; web: <a href="http://www.ausdauer57.de">www.ausdauer57.de</a>
1.10.	RL	Rothaar Waldlauf/ 5/15/28 km/ 14.00 Uhr/Aue-Wingeshausen; web: <a href="http://www.rothaar-waldlauf.de">www.rothaar-waldlauf.de</a>
2.10.	HE	Kassel Marathon/ 42,195 km/ 10:00 Uhr/ Kassel; web: <a href="http://www.kassel-marathon.de">www.kassel-marathon.de</a>

