

Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Winter 2022

ASC NEWS

Grüße zu Weihnachten und zum Jahreswechsel

Weihnachtsleuchten – Unser Gott ist liebevoll und gütig. Er schickt uns Jesus, DAS LICHT / Lukas 1,78

Unzählige Kerzen und Lichter erhellen den dunklen Winter. Sie erinnern daran, dass Gott selbst die Welt hell machen möchte. Das feiern wir an Weihnachten: Jesus Christus kam zur Welt. Er zeigt uns, wie ein Leben mit Gott und unseren Mitmenschen gelingt. Was für ein schöner Grund zu feiern. In diesem Sinne wünschen wir allen Mitgliedern, Freunden und Förderern, leuchtende und frohe Weihnachten und bis dahin noch eine besinnliche Adventszeit. Kommt gut und gesund ins neue Jahr, mögen alle Eure Wünsche in Erfüllung gehen, sei es sportlich sowie privat oder beruflich.

Der Vorstand des ASC Dillenburg

Protokoll JHV am 13.11.21 in Dillenburg

(hb) TOP 1 Eröffnung und Begrüßung

Torsten Buckard eröffnet die Mitgliederversammlung um 17:05 Uhr und begrüßt alle Teilnehmer recht herzlich.

TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung, der Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und der Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung

Es erfolgt die Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung durch den Vorsitzenden. Die Zahl der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder wird auf 18 Teilnehmer/innen in der Anwesenheitsliste erfasst. Damit ist die Beschlussfähigkeit der Mitgliederversammlung festgestellt.

TOP 3 Genehmigung der Tagesordnung

Der Antrag vom Vorstand den Punkt 11 auf Punkt 8 vorzuziehen, wurde von der Versammlung einstimmig angenommen. Somit verschieben sich die folgenden Punkte um eins nach hinten.

Die Tagesordnung wird von den anwesenden Mitgliedern genehmigt. Es liegen keine weiteren Anträge zur Tagesordnung vor.

TOP 4 Bericht des Vorstandes über das abgelaufene Jahr 2021 / 2022

- Der Stadtlauf wurde am 24.04.22 erstmals wieder, nach Corona, durchgeführt. Alles in allem war man sehr zufrieden und konnte die Veranstaltung als gelungen bezeichnen.
- Der Schelder-Berglauf am 24.09.22 mit 24 Teilnehmer/innen, war sehr enttäuschend und mit so einem Negativrekord hatte wirklich keiner gerechnet. Zusätzlich zu diesem Frust wurden verschiedene Markierungen von Jagdpächtern entfernt. Man will sich aber davon nicht demotivieren lassen.

TOP 5 Aussprache

Es gibt keine weiteren, ergänzenden Punkte zum Vorstandsbericht.

TOP 6 Bericht der Kassenprüfer

Eine Kassenprüfung wurde von Dirk Eisenkrämer und Horst-Dieter Wagner durchgeführt. Hierbei konnten keine Unregelmäßigkeiten festgestellt. Die Beiden stellten Marc Mühl ein einwandfreies Zeugnis aus.

TOP 7 Entlastung des Vorstandes

Dirk Eisenkrämer stellte den Antrag an die Versammlung den Vorstand komplett zu entlasten. Dieser wurde einstimmig angenommen.

TOP 8 Satzungsänderung

Hier wurde der Antrag einstimmig angenommen die Position Beisitzer unter den Vorstandsposten von einem auf drei zu erweitern.

TOP 9 Wahl eines Wahlleiters

Als Wahlleiterin wurde Isa Brandenburger-Häufner vorgeschlagen und einstimmig von der Versammlung gewählt.

TOP 10 Wahl des Vorstandes

So wurde in der Versammlung abgestimmt.

1. Vorsitzender	Torsten Buckard	18 Ja Stimmen
2. Vorsitzender	Holger Burbach	17 Ja Stimmen
		1 Enthaltung
Kassenwart	Marc Mühl	18 Ja Stimmen
Sportwart	Hubertus Klein	18 Ja Stimmen
Pressewart	Marc-Alexander Funk	17 Ja Stimmen
		1 Enthaltung
Triathlonwart	Marc-Alexander Funk	17 Ja Stimmen
		1 Enthaltung
Beisitzer	Stefan Groth	18 Ja Stimmen
Beisitzer	Thomas Brandenburger	18 Ja Stimmen
Beisitzer	Janek Waldschmidt	18 Ja Stimmen

TOP 10 Wahl eines Kassenprüfers

Frank Lass wurde aus der Versammlung vorgeschlagen. Die Zustimmung erfolgte mit 17 Ja Stimmen und einer Enthaltung.

TOP 11 Veranstaltungskalender 2023

- Stadtlauf 23.04.2023
- Berglauf 23.09.2023
- Eine Marathonvorbereitung wird angestrebt. Hier erhofft man sich unter anderem die Frauenquote im Lauftreff und Verein wieder zu steigern und dem Mitgliederschwund entgegenzuwirken.
- Radtour / Termin wird noch bekannt gegeben.
- Wanderung mit anschließender Grillfeier / Termin wird ebenfalls noch bekannt gegeben.
- Im Vorstand wird besprochen, ob man einen Trail-Lauf ohne Wettkampfcharakter, auf dem Oranien-Pfad, anbieten sollte. Nähere Infos folgen.

Die Planungen sind ohne Gewähr

TOP 12 Sportlerehrung

Für den Vizemeistertitel bei den Deutschen Meisterschaften im Duathlon, sowie bei den Hessischen Meisterschaften im Sprint Triathlon, wurde Inga-Simone Kern mit einem Präsent geehrt.

Hans-Jürgen Westbrock feierte die Deutsche Vizemeisterschaft im Sprint-Triathlon über die paralympische Distanz. Diese Ehrung wird von Torsten nachgereicht.

TOP 13 Verschiedenes

Hier wurden die neue Homepage, die Mithilfe bei Veranstaltungen, neue Vereinskleidung (evtl. Anschaffung eines Trainingsanzuges) und die Nachbestellung von Vereinskleidung besprochen.

Torsten Buckard bedankt sich bei allen Teilnehmern für die rege Teilnahme und schließt die Sitzung um 18:10 Uhr.

Ergebnisdienst

Köln Marathon am 02.10.22

(sero) Frank Lass, Janek Waldschmidt und Marc-Alexander Funk, alle vom ASC Dillenburg, haben zu den vielen Läufern gehört, die den Köln-Marathon absolviert haben. Frank Lass erreichte mit gleichmäßigen Fünf-Kilometer-Abschnitten, die er in jeweils ungefähr 23 Minuten lief, die Halbmarathon-Marke nach 1:36:14 Stunden. Auf der zweiten Streckenhälfte zog er dieses Tempo durch und jubelte beim Zieleinlauf im Schatten des Domes schließlich über seine Zeit von 3:13:32 Stunden. In der Altersklasse M50 erreichte er den 14. Platz. Janek Waldschmidt ging sein Rennen flott an. Den Halbmarathon schaffte er in 1:27:13 Stunden. Dieses Tempo hielt er anschließend nicht mehr durch. Er erreichte das Ziel nach 3:16:25 Stunden und belegte in der Altersklasse M30 den 55. Platz. Marc-Alexander Funk finishte nach 3:54:43 Stunden (Halbmarathon: 1:45:35 Stunden) und kam in der Altersklasse M50 auf den 102. Platz. Thomas Brandenburger hatte sich als Pacemaker in den Dienst von Finn Ole Höflein gestellt. Ziel der Beiden war es die Halbmarathon-Distanz unter zwei Stunden zu absolvieren. Diese Zielzeit haben beide mit Brauvour gemeistert, Ihre Endzeit betrug 1:52:56 Stunden. Finn Ole war sichtlich zufrieden in einem sehr konstanten Tempo durchgehalten zu haben und die Platzierung war somit zweitrangig. Thomas ebenfalls stolz über die erbrachte Leistung seines Schützlings belegte den 90. Platz in der Altersklasse M55.



Hachenburger Halbmarathon am 15.10.22

(maf) Marc-Alexander Funk vom ASC Dillenburg lief im Rahmen des Löwenlaufes den Landschafts-Halbmarathon bei leichtem Nieselregen. Dabei geht es auf den ersten 12 km von Hachenburg bis zum Erreichen des Gräbersberg bei Alpenrod 260 Höhenmeter bergauf. Alex erreichte das Ziel nach den 21,1 km an der Rundsporthalle nach 1:37:57 Std. Damit kam er auf den 2. Rang in seiner Altersklasse M50.

Frankfurt Marathon am 30.10.22

(tb) Janek Waldschmidt und Dirk Eisenkrämer gingen beim Frankfurt Marathon an den Start. Bei guten äußeren Bedingungen erreichte Janek nach 3:12:22 das Ziel in der Festhalle. Dirk lief nach 3:57:22 über die Ziellinie.



Drachenlauf am 30.10.22

(maf) Auf dem Programm standen für Inga-Simone Kern und Marc-Alexander Funk vom ASC Dillenburg eine Strecke von 26 km mit 1100 Höhenmeter, die es bei dem anspruchsvollen Landschaftslauf bei sehr guten äußeren Bedingungen zu bewältigen galt. Start war um 10.00 Uhr mitten im Wald am Heinrich-Imbusch Haus in der Nähe von Königswinter. Ein langer Berglauf über die schönsten Berge des Siebengebirges: Ölberg, Erdmannshütte, Seufzerbrücke, Lohrberg, Löwenburg, Drachenfels, Nachtigallental und Petersberg verlangte einiges an läuferischen Fähigkeiten ab. Neben den Waldautobahnen ließ man sich von der „supertrailigen“ Streckenführung überraschen auf der es auch sehr lange steile Passagen (bis 20%) berghoch und bergab mit wundervollen Ausblicken gab.

Insgesamt kam man am Ende der 4 Berge auf 1100 Höhenmeter. Alex kam nach 3:02: 23 Std. als 201. der insgesamt 500 gemeldeten Teilnehmer/innen über die Ziellinie. Inga finishte sehr zufrieden in 3:25:55 Std. als 310. Dies bedeutete der 12. Platz ihrer Altersklasse W35. Nach dem Finishen bekam man das Drachenlauf Badehandtuch und wurde mit guter Verpflegung und Musik im Garten des Hauses belohnt.



Kreis Cross in Ewersbach am 05.11.22

(tb) Am 05.11.2022 wurden im Rahmen des Crosslauf um den Hammerweiher, die Kreis Cross durchgeführt. Alexander Funk ging über 6000m für den ASC an den Start und erreichte in 24:15 den 2. Platz der M50



Hessische Cross in Altenstadt am 13.11.22

(isk) Am 13.11.22 wurden die Hessischen Cross in Altenstadt durchgeführt. Für Inga-Simone Kern standen 4,5 km auf dem Plan. De facto waren es aber nur rund 4 km. „Es war ne richtig geile 1,3 km-Runde mit vielen Hindernissen, Perfekt für mich!“ sagte Inga nach dem Rennen. Es sprang der 2. Platz in der W35 heraus.



Siegerehrung Mittelhessen-Cup am 25.11.22

(sero) Bei der Laufserie um den Mittelhessen-Cup 2022 haben Marc-Alexander Funk, Janek Waldschmidt den Sprung auf das Siegerpodest geschafft und in ihren Altersklassen jeweils die Bronze-Medaille geholt. Im Vereinslokal der TSF Heuchelheim trafen sich zum Saisonende die Organisatoren und Teilnehmer der Laufserie zur traditionellen Abschlussveranstaltung. Im feierlichen Rahmen moderierten Markus Bourcarde vom Team Naunheim und Sven Schnitker von der LGV Marathon Gießen den Jahresausklang, in dessen Mittelpunkt die Ehrung der Sieger und Platzierten standen. Im Rahmenprogramm referierte der Sportwissenschaftler und Psychologe Dr. Gregor Kuhn, der mehr als 20 Jahre lang Olympia-Teams betreut hat, zum Thema „Ein bisschen Sportpsychologie für Läufer“. Nach zweijähriger Corona-Pause haben die beteiligten Veranstalter zum sechsten Mal die inzwischen 23. Auflage der Laufserie in eigener Regie ausgerichtet. Bei elf Rennen, die anfangs noch unter schwierigsten Bedingungen mit strengen Hygiene-Maßnahmen durchgeführt wurden, hatten die Starter die Möglichkeit, während der Saison auf Strecken zwischen zehn und 30 Kilometern Länge für

die Serienwertung zu punkten. Für die einzelnen Altersklassen wurden die jeweils fünf besten Platzierungen der Starter berücksichtigt. Insgesamt 1102 Finisher punkteten bei den elf mittelhessischen Veranstaltungen. In die Wertung kamen schließlich 106 Läuferinnen und Läufer. Die Laufserie umfasste den Frühjahrslauf in Gießen-Wieseck, den Dünsberglauf, den Pfingstlauf in Krofdorf-Gleiberg, den Mitternachtslauf in Heuchelheim, den Stadtlauf in Biedenkopf, den Lahnpark-Lauf in Wetzlar, die Laufveranstaltungen in Leihgestern, Garbenteich und Treis sowie die Auftakt-Veranstaltungen der Winterlauf-Serien in Pohlheim und Alten-Buseck. Janek Waldschmidt vom ASC Dillenburg war in der mittelhessischen Laufserie ein weiteres Mal erfolgreich. Der Bronze-Medaillengewinner von 2019 in der Männerhauptklasse holte sich nach der Corona-Pause in dieser Saison mit 240 Punkten den dritten Rang in der M30. Seine besten Platzierungen sicherte er sich mit zweiten Plätzen in Krofdorf-Gleiberg und Heuchelheim. Sein Vereinskamerad Marc-Alexander Funk (243 Punkte) legte den Grundstein für seinen dritten Rang in der M50 mit dem Klassensieg beim Pfingstlauf in Krofdorf-Gleiberg und mit zweiten Plätzen beim Dünsberglauf und beim Mitternachtslauf in Heuchelheim. Die Laufserie um den Mittelhessen-Cup 2023 wurde bereits am vergangenen Wochenende mit dem Adventslauf des MTV Gießen eröffnet. Dieser ersetzt den Zehn-Meilen-Lauf durch den Licher Wald. Die Serie umfasst damit wieder zwölf Veranstaltungen. Fortgesetzt wird sie am 14. Januar mit dem 15-Kilometer-Lauf der Limes-Winterlaufserie in Pohlheim.



Pohlheimer Winterlaufserie am 27.11.22

(sero) Bei herrlichen Laufbedingungen finishten 320 Läuferinnen und Läufer. Auf der Wendepunktstrecke durch den Schiffenberger Wald nutzten 224 Zehn-Kilometer-Läufer die Gelegenheit, erstmals für die Serie um den Mittelhessen-Cup 2023 zu punkten. Janek Waldschmidt unterbot als Fünfter der M30 in 39:15 Minuten

deutlich die 40-Minuten-Marke. Gut hielt sich auch Andreas Christl, über fünf Kilometer, mit seinem Klassensieg in der M60. Er benötigte 25:28 Minuten.



Nikolaus Duathlon in Kelsterbach am 05.12.22

(isk) Hallo ihr Lieben, ich war am Samstag beim Nikolaus-Duathlon (5 km Laufen/ 20 km Rad / 2,5 km Laufen) in Kelsterbach und habe meine AK W35 gewonnen 😊. Früher fand die Veranstaltung immer in Ginnheim statt, dieses Jahr war Premiere auf der neuen Cross-Strecke, mit einem kleinen Singletail und 2 super steilen Anstiegen. Genau mein Ding 😊. Wie immer war die Veranstaltung von Eintracht Frankfurt Triathlon Top organisiert und ich habe mich über meinen Sieg sehr gefreut.



Winterlaufserie Alten-Buseck am 17.12.22

(sero) Nachdem Janek Waldschmidt beim Auftakt-Rennen der dreiteiligen Alten-Busecker Winterlaufserie über zehn Kilometer den fünften Platz in der M30 erreicht hatte, nahm der Läufer des ASC Dillenburg bei der zweiten Veranstaltung statt der nun anstehenden 15 Kilometer die kürzere Fünf-Kilometer-Distanz in Angriff. Er gewann die Männer-Wertung. Trotz 6 Grad Minus und trister Witterung ließen sich 175 Läuferinnen und Läufer auf der nebelverhangenen Strecke durch die Wälder und die Außenbezirke oberhalb von Alten-Buseck (Landkreis Gießen) nicht die Laune verderben. Marc-Alexander Funk vom ASC Dillenburg war auf der hügeligen, zweimal zu durchlaufenden Strecke mit dem dritten Platz in der M50 nach 1:05:23 Stunden hochzufrieden. Auf der ebenfalls anspruchsvollen Fünf-Kilometer-Strecke mit einer Einführungsrunde im Stadion stürmte Janek Waldschmidt auf den dritten Rang und führte in 19:34 Minuten die Männer-Wertung und die M30 an. Mit dem Halbmarathon wird die Alten-Busecker Winterlaufserie am 28. Januar abgeschlossen.



Volkslauf - Crosslauf - IVV-Termine

Januar

14.1.	HE	Winterlaufserie / 2. Wertungslauf, 5/15 km / 14.00/ Pohlheim; web: www.turnverein07.de
15.1.	HE	Dreikönigslauf / 7/10 km/ 09.30/ Altenstadt; web: www.vfl-altenstadt.de
28.1.	RL	Asdorflauf Wehbach/ 5/ 10 km/ 14.00/ Wehbach; web: www.ausdauer-cup.de
28.1.	HE	Winterlauf / 5/21 km / 14.00/ Alten-Buseck; web: www.tsg-alten-bueseck.jimdo.com

Februar

11.2.	HE	Winterlaufserie / 3. Wertungslauf/ 5/21,1 km/ 14.00/ Pohlheim; web: www.turnverein07.de
11.2.	HE	Dornburger Winterlaufserie / 1. Lauf/ 5/10 km/ 14.15/ Dornburg-Frickhofen; web: www.lg-dornburg.de
25.2.	HE	Altweilnauer Wald-Crosslauf/ 8,7 km/ 14.30/ Weilrod-Altweilnau; web: www.tus-weilnau.de
25.2.	RL	Föschber Radweg-Lauf/ 5/10km/ 14.30/ Niederrischbach; web: www.ausdauer-shop.de
25.2.	HE	Dornburger Winterlaufserie / 2. Lauf/ 5/10 km/ 14.15/ Dornburg-Langendernbach; web: www.lg-dornburg.de
26.2.	HE	Cross-Winterlauf/ 5/10/21,1 km/ 10.00/ Nidda-Wallernhausen; web: www.llt-wallernhausen.de

März

4.3.	HE	Lahntallauf „Rund um die Steinmühle“/ 21,1/42,2/50 km / 10.00 / Marburg; web: www.ultra-marburg.de
11.3.	HE	Dornburger Winterlaufserie / 3. Lauf/ 5/10 km/ 14.15/ Dornburg-Wilsenroth; web: www.lg-dornburg.de
12.3.	HE	Rund um den Winterstein / 5/10/30 km/ 09.30/ Friedberg; web: www.rund-um-den-winterstein.de
19.3.	HE	Frankfurter Mainova Halbmarathon / verm. Straßenlauf / 21,1 / 9.00 / Frankfurt; web: www.spiridon-frankfurt.de
19.3.	WE	Königsforst-Marathon/ 10/ 21,1/ 42,2 km/ 12.30/ Bergisch Gladbach; web: www.koenigsforst-marathon.de
26.3.	HE	Dorflauf Geiß-Nidda/ 10 km/ 10.50/ Geiß-Nidda; web:



Zum Jahresabschluss des Lauffreffe am 21.12.2022 stand erst das gemeinsame Laufen ab Haiger und dann das gemeinsame Essen auf dem Programm!