

# Der ASCler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Herbst 2016

## ASC NEWS

### 08.10.16 – Festlicher Akt 25 Jahre ASC Dillenburg

(vs) Am 08. Oktober 2016 werden wir ab 17.00 Uhr in der Gaststätte Casa del Golf in Niederscheld unser 25 Jähriges Vereinsjubiläum feiern, wozu wir bereits alle Mitglieder und Anhang schriftlich eingeladen haben.

### 12.11.16 – Herbstlauf ab dem Eiershäuser Sportplatz

(vs) Auch in diesem Jahr werden wir auf den Wegen rund um Hirzenhain laufen. Wir treffen uns ab 13.00 Uhr beim Sportlerheim des SSV Eiershausen. Von dort geht es in Richtung Nanzenbach. Die geplanten Kurse werden eine Länge von 7 bzw. 14 km aufweisen. Weiter ist eine Radstrecke von ca. 30 km in Planung. Ab 16.00 Uhr ist dann ein gemeinsames Zusammensein mit Kaffee, Kuchen und Getränkegabe geplant. Wer noch Freunde einladen möchte, kann dies gerne tun! Der Unkostenbeitrag beträgt 5,00 Euro.

Wegen der Mengenplanung brauchen wir bitte umgehend eine verbindliche Teilnehmermeldung von allen Vereinsmitgliedern und befreundeten Läuferinnen und Läufern unter Fax: 02774-918238 oder Tel: 02771-704676; Email: [asc-dillenburg@gmx.de](mailto:asc-dillenburg@gmx.de) Online: [www.asc-dillenburg.de](http://www.asc-dillenburg.de)

### 27.8.16 – Zweiter Schelder Berglauf

(isk) Am Samstag, 27.08.2016 war es dann so weit: Der Berg rief (oder auch Teil I der Hitzeschlacht)! Um 16.00 Uhr gingen die Schülerinnen und Schüler auf die 800m Strecke, ohne große Steigungen. Dieser Wettbewerb wurde vom TV Niederscheld ausgerichtet. Ab 17:00 Uhr erfolgte der Start für den 2. Schelder Berglauf mit seinen 340 Höhenmetern, auf 7,1 km verteilt und bei 34 Grad Außentemperatur, im 15 Sekunden-Takt für die Läuferinnen und Läufer, da es die Streckenführung am Anfang aus Platzgründen nicht zulässt, alle Läufer gleichzeitig auf die Strecke zu schicken. Insgesamt erreichten 54 Teilnehmer das Ziel auf dem Höhenzug der Grube Falkenstein in Oberscheld, 2 Teilnehmer mussten den Lauf vorzeitig beenden. Unter den Finishern waren natürlich auch 3 Läufer des Organisatoren-Teams des ASC Dillenburg: Natalie und Horst Dieter Wagner, sowie Holger Burbach. Holger erreichte als erster ASCLer den Zieleinlauf nach starken 43:43 und

platzierte sich somit auf Rang 5 der gut besetzte M40. Horst Dieter finishte den Berglauf in 46:47 auf Platz 3 der M55 und Natalie konnte sich in der weiblichen Hauptklasse mit ihrer Zielzeit von 52:18 den Bronzerang sichern. Das Organisatoren-Team des ASC Dillenburg möchte sich auf diesem Weg nochmal ganz herzlich bei der FFW Niederscheld, dem TV Niederscheld und allen weiteren freiwilligen Helfern, ohne die ein solcher Lauf überhaupt gar nicht erst möglich gewesen wäre, bedanken.



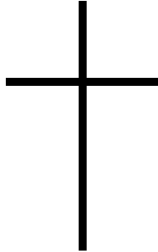
**Zugänge im III. Quartal**

**Herzlich Willkommen im Verein**

## Lauftreffwechsel ab 12. Oktober 2016

(vs) Ab Mittwoch den 12.10.16 treffen wir uns um 18.00 Uhr zum Winterlauftreff auf dem Parkplatz vor dem AQUARENA Bad in Dillenburg.

### In Memoriam Erika Kempf



(vs) Am 03. September 2016 verstarb, nach langer Krankheit, unser Vereinsmitglied Erika Kempf, im Alter von 65 Jahren. Erika hat dem ASC Dillenburg in den zurückliegenden Jahren auf vielfältige Weise ihre Unterstützung zukommen lassen. Wir schätzten ihre offene und umgängliche Art. Im Namen des Vorstandes sprechen wir den Angehörigen unser Beileid aus.

Der Vorstand

## Ergebnisdienst

### 25.6.16 – Haigerer Altstadtlauf



(isk) Am diesjährigen 10. Altstadtlauf in Haiger nahmen ebenfalls die Athleten des ASC Dillenburg teil. Natalie Wagner, Inga-Simone Kern, Holger Burbach, Janek Waldschmidt, Horst Dieter Wagner und Christian Rink entschieden sich für die Teilnahme am Hauptlauf über 8,1 km und Torsten Buckard startete beim Volks- und Firmenlauf über 4,5 km für das Team FC Deutsche Post. Erster ASCLer nach 9 Runden im Zielkanal war Janek, der als 5. der starken, männlichen Hauptklasse mit seiner Zeit von 32:01 sehr zufrieden sein konnte. Horst Dieter erreichte bereits nach 34:57

das Ziel und platzierte sich somit auf dem Bronzerang der M55. Holger Burbach konnte sich mit seiner starken Finisherzeit von 35:54 ebenfalls über Platz 3 in der M40 freuen. Christian Rink erreichte den Zielkanal nach 38:50, was ihm Platz 7 der M40 einbrachte. Ein ganz starkes Rennen lieferten sich Natalie und Inga, die mit nur 2 Sekunden Abstand das Ziel am Marktplatz in Haiger erreichten. Natalie platzierte sich in 39:45 auf Rang 4 der gut besetzten weiblichen Hauptklasse und Inga-Simone freute sich mit ihrer Zielzeit von 39:47 über den Bronzerang in der W30. Beim Volks- und Firmenlauf über 5 Runden erreichte unser Vorsitzender Torsten mit seinem Team FC Deutsche Post den 3. Platz in einer Gesamtzeit von 1:17:51 und sicherte sich ebenfalls im Einzellauf einen sehr guten 4. Platz mit seiner starken Zeit von 17:49 über die 4,5 km-Distanz. Und da Natalie, Horst und Janek nach diesem Wettkampf noch nicht müde waren, ging die Reise anschließend noch nach Gießen zur Teilnahme am Heuchelheimer Mitternachtslauf weiter.

### 25.6.16 – Heuchelheimer Mitternachtslauf



(nw/isk) Am 25.06.2016 fand im Anschluss an den Haigerer Altstadtlauf der Heuchelheimer Mitternachtslauf statt. Mit dabei waren auch Janek Waldschmidt, Horst Dieter und Natalie Wagner. Nachdem die drei am Nachmittag bereits am Altstadtlauf teilgenommen hatten, entschieden sich Janek und Natalie über die 5 km-Distanz zu starten. Horst Dieter lief die 10 km. Der Lauf war sehr gut organisiert und ein wunderschönes Erlebnis: überall an der 2,5 km langen Runde, welche zweimal für den Volkslauf (5km) und viermal für den 10 km-Hauptlauf zu absolvieren war, waren Kerzen, Lichterketten und Strahler aufgestellt. Die Atmosphäre war super und man wurde von den Zuschauern toll angefeuert. Besonders der 10- km-



Lauf war ein Erlebnis, da dieser im Dunklen stattfand und die Lichter so nochmal besonders gut zur Geltung kamen. Um 21:30 Uhr, noch im Hellen, startete der 5km Jedermannslauf. Als erster ASCler erreichte Janek nach guten 19:51 das Ziel. Dies bedeutete einen super tollen 4. Platz bei den Männern. Natalie schaffte es, trotz eines Schlusspurts, leider nicht unter 25 Minuten zu laufen und kam nach einer trotzdem sehr starken Zielzeit von 25:01 als insgesamt 9. Frau ins Ziel. Um 22:30 Uhr, nach Sonnenuntergang, startete der 10 km Hauptlauf. Einziger Teilnehmer vom ASC Dillenburg war in diesem Lauf Horst Dieter Wagner. Er erlief sich nach sehr guten 46:09 den 4. Platz in der Altersklasse M55. Den Lauf können wir jedem nur empfehlen - er ist ein sehr schönes Erlebnis!

### 9.7.16 – Rund um den Perfstausee in Breidenbach

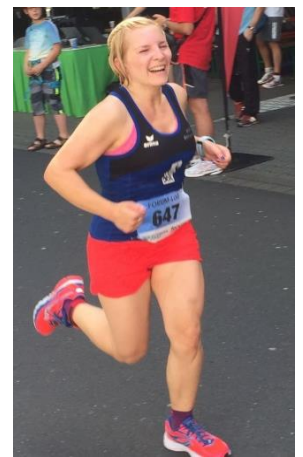


(isk) Alle Jahre wieder lockt der Perfstausee als 5. Lauf der Dillenburger Sparkassen Laufcup Serie zwischen Breidenbach und Breidenstein im schönen Marburger Hinterland bei sehr sonnigen Temperaturen viele Läufer an. Am Samstag war es dann wieder soweit und es hieß auch für die ASCler Janek Waldschmidt, Holger Burbach, Horst Dieter Wagner, Natalie Wagner und Inga-Simone Kern: 2 (5 km) bzw. 4 Runden (10 km) um den See durchzustehen, bei gefühlten 30 Grad und ohne schattiges Plätzchen! Janek hatte sich für die Kurzstrecke über 5 km entschieden und meisterte diese auch mit Bravour. Nach bereits 20:03 erreichte er als Gesamtsiebter das Ziel am Staudamm und sicherte sich somit Platz 3 in der männlichen Hauptklasse. Auf der 10 km-Distanz lief als erster ASCler Horst Dieter Wagner in fantastischen 44:13 in den Zielkanal, was ihm Platz 2 in der M55 einbrachte. Holger Burbach bestätigte wieder einmal seine sehr guten 10km-Zeiten aus den letzten Monaten, denn er finishte als 5. der Altersklasse M40 in 45:48. Natalie Wagner verfehlte ihre bisherige 10 km-Bestzeit nur um wenige Sekunden und konnte sich mit ihrer Zielzeit von 51:24 den Bronzerang in der weiblichen Hauptklasse sichern. Inga-Simone Kern erreichte nach 52:30 das Ziel und platzierte sich auf Rang 2 der W30.

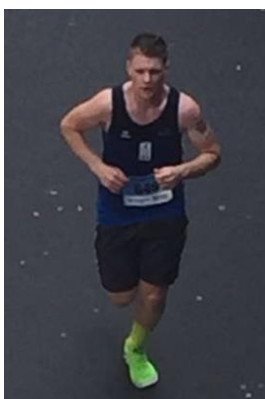
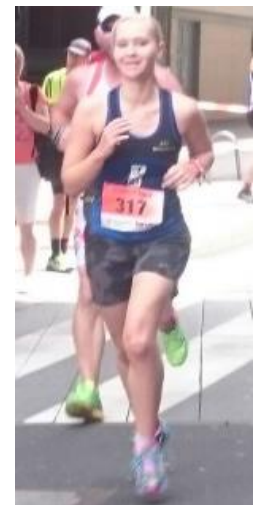
### 10.7.16 – Forumlauf in Wetzlar

(isk) 4 tapfere ASCler reisten am Sonntag nach Wetzlar an, um dort bei den ausgeschriebenen 5- und 10 km-

Wettkämpfen im und rund um das Forum und Parkhaus nochmal alles zu geben. Auch hier waren die Laufbedingungen nicht ganz optimal, allerdings erträglicher als bei der gestrigen Hitzeschlacht in Breidenbach. Horst Dieter und Natalie Wagner starteten bereits um 11:00 Uhr über die 5 km-Distanz, Janek Waldschmidt und Inga-Simone Kern ent-



schieden sich für den 10 km-Lauf um 12:00 Uhr, den Horst Dieter Wagner ebenfalls nach dem 5km-Lauf noch absolvierte (Anmerkung der Berichterstatterin: „Nur die Harten kommen in den Garten!“). Horst Dieter Wagner siegte auf der 5 km-Distanz in der M 55 mit seiner Finisherzeit von 20:55 und Natalie Wagner pulverisierte ihre bisherige 5 km-Bestleistung um über 2 Minuten auf starke 22:55!!!, was ihr Platz 5 in der weiblichen Hauptklasse einbrachte und Platz 8 im Gesamteinlauf von 31 Frauen bedeutete. Im 10 km-Lauf (4 Runden) konnte sich Janek gegen seine sehr starke Konkurrenz in der männlichen Hauptklasse gut behaupten und er erreichte nach 38:55 auf Platz 5 den Zielkanal am Forum. Horst Dieter Wagner, aktuell wöchentlich auf neuem Bestzeitkurs, lief bereits nach



44:08 ein und sicherte sich einen guten 4. Platz in der AK M55. Inga-Simone Kern bestätigte ihren aktuell sehr guten Trainingsstand und pulverisierte ihre bisherige 10 km-Bestzeit um über 4 Minuten auf 47:24! was für sie den Bronzerang in der AK W30 bedeutete und ihr Platz 10 im Gesamteinlauf von 40 Frauen einbrachte. Auch Markus Rompf aus unserem Anfänger-Lauftreff schlug sich in seinem ersten 5km-Wettkampf sehr gut und erreichte das Ziel bereits nach 28:02 auf Platz 6 der M45. Herzlichen Glückwunsch! Forumlauf du kannst dir sicher sein, dass wir nächstes Jahr wiederkommen!

## 16.07.16 – Biedenköpper Stadtlauf



(isk) Bevor es jetzt für die meisten Läufer des ASC Dillenburg erst einmal in die wohl verdiente Sommerpause geht, entschieden sich Janek Waldschmidt, Holger Burbach, Horst Dieter Wagner und Inga-Simone Kern noch dazu, einige Punkte für den Mittelhessencup in Biedenkopf zu sammeln. Bei 23 Grad und recht schwülem Wetter startete um 18:00 Uhr der Hauptlauf über 10 km auf der amtlich vermessenen 10-Runden-Strecke durch den Stadtkern Biedenkopfs. Janek Waldschmidt, 2 Stunden vorher noch beim Fußballtestspiel gesichtet, erreichte nach 43:27 das Ziel am Marktplatz und sicherte sich einen guten 6. Platz in der stark besetzten männlichen Hauptklasse, dicht gefolgt von Horst Dieter Wagner, der sich in 44:42 auch auf Rang 6 der ebenfalls sehr stark besetzten M55 platzierte. Einen weiteren 6. Platz in der gut besetzten M40 gab es für Holger Burbach, der die 10 km-Distanz in 46:07 finishte und Inga-Simone Kern freute sich über ihre Zielzeit von 50:34 und Platz 2 in der W30.

## 30.7.16 – Nizza Triathlon in Nenderoth

(hb/isk) 77 Männer, 30 Frauen und 15 Staffeln haben beim 14. Nizza-Triathlon, mit Start im Probbacher Waldsee, das Ziel in Nenderoth erreicht. Die äußeren Bedingungen mit 24 Grad im Wasser und in der Luft waren optimal. Die Starter mussten die Distanzen 400 Meter Schwimmen, 18 Kilometer Radfahren und einen 3,5 Kilometer-Lauf absolvieren. Der Startschuss für die Schwimmdistanz fiel um 16:00 Uhr am Waldsee. Mit am Start waren vom ASC Hubertus Klein und Jens Walter. Als erster aus dem Wasser stieg Jens nach 9:12, dicht gefolgt von Hubertus, der nach 10:28 auf das Fahrrad umstieg. Die Radstrecke mit rund 600 Höhenmetern über Probbach, Dillhausen, Winkels, Mengerskirchen und Obershausen bis zum Feuerwehrhaus Nenderoth absolvierten die beiden in hervorragenden 52:37 (Jens) und 53:06 (Hubertus). Auf der Laufstrecke bis nach Arborn musste Jens aber dann die vereinsinterne Füh-



rung an Hubertus abgeben. Hubertus benötigte für die 3,5 km-Distanz 19:20 und Jens 22:03. Das bedeutete im Endergebnis für Hubertus Platz 7 in der TM 50-59 in 1:22:54, knapp eine Minute dahinter auf Platz 9 in derselben AK in 1:23:52 erreichte Jens das Ziel. In der Staffelnwertung mit dem Team Ulmtal begab sich unser Triathlonwart Marc-Alexander Funk auf die Radstrecke. Marc-Alexander benötigte für die Radstrecke 47:46 und er erreichte gemeinsam mit Bianca Roos (Schwimmen) und Olaf Behrens (Laufen) in einer Gesamtzeit von 1:12:36 den 4. Platz.

## 28.8.16 – Lahnparklauf / Heiß, heißer, Lahn-parklauf

(isk) Teil 2 der Hitzeschlacht an diesem Wochenende begann Sonntagmorgen, beim diesjährigen Lahnparklauf mit Start an der August-Bebel-Schule in Wetzlar-Niedergirmes.

Natalie und Horst Dieter Wagner, die gestern schon erfolgreich Teil 1 der Hitzeschlacht beim Schelder Berglauf gemeistert hatten und auch Inga-Simone Kern (frisch ausgeruht!), wollten es sich nicht nehmen lassen, an diesem super gut organisierten Event teilzunehmen. Horst Dieter und Inga nahmen am 30 km Lauf (Niedergirmes - Atzbach - Dutenhofen - Gießen und wieder zurück) teil und Natalie favorisierte dieses Mal die Kurzstrecke über 5 km. Der Startschuss für die 30 km-Läufer fiel um 09:35 Uhr bei bereits 25 Grad, allerdings auch mit leichter Wolkendecke, so dass sich Inga dazu entschied, sämtliche im Vorfeld erarbeitete Taktik über den Haufen zu werfen und doch von Anfang an "Gas" zu geben. Denn eins war klar: Das Wetter sollte nicht allzu lange so angenehm bleiben und das musste natürlich genutzt werden! Horst gab natürlich so oder so von Anfang an Gas, dies muss eigentlich nicht extra erwähnt werden... Was soll man sagen?! PUNKTLANDUNG! Alle beide haben das Ziel, trotz der wirklich sehr schwierigen Wetterbedingungen wohlbehalten erreicht (Horst Dieter Wagner: Zielzeit 2:59:10, Platz 4 der M55; Inga-Simone Kern: Zielzeit 3:06:09, Platz 1 der W30) und sich jetzt erst einmal eine Ruhepause verdient. Ein riesiger Dank geht an



Boris Jehn, unser neues ASC-Mitglied, der Inga ab km 18 als "Pacemaker" und zusätzliche Wasserstelle zur Verfügung gestanden hat! Natalies' Start über die amtlich vermessene 5 km-Distanz erfolgte um 10:45 Uhr. Hier war die Renneinteilung relativ simpel gestrickt: Gas, Gas, Vollgas (natürlich alles was die Temperaturen um 10:45 Uhr noch zuließen). Natalie erreichte den Zielbogen an der August-Bebel-Schule nach exakt 24:25, im Gesamteinlauf bedeutete dies einen sensationellen 5. Platz von insgesamt 58 Frauen! Super gemacht und der Bahnlauf am Freitag in Breidenbach kann nun kommen...

---

### 28.8.16 – Ultramarathon in Rauschenberg

---

(nw/isk) Ebenfalls am 28.08.2016 fand der 5. Burgwaldmarathon in Rauschenberg statt, an dem Janek Waldschmidt vom ASC Dillenburg teilnahm. Er lief dort seinen ersten Ultramarathon (54 km!) mit dem Ziel so weit zu laufen, wie die Füße ihn tragen - am besten bis ins Ziel! Der Startschuss fiel um 8:00 Uhr, zu diesem Zeitpunkt war es temperaturmäßig noch halbwegs angenehm. Die landschaftlich sehr schöne Strecke, die u. a.



durch den Mönch- und Burgwald und vorbei an Wegmarken mit geschichtsträchtigen Namen wie „Am Großen Badenstein“ oder „Franzosenwiesen“ führte, hatte es allerdings mit sich wechselnden Bergauf- und Bergabpassagen in sich (O-Ton Janek: "Die Strecke war die schlimmste, die ich je gelaufen bin"). Der Lauf war an sich sehr gut organisiert, allerdings gab es erst ab km 35 zuckerhaltige Getränke, was die Bedingungen während dieses Ultramarathons zusätzlich erschwerte. Nach sehr guten 6:13:59 beendete Janek seinen ersten Ultramarathon als 13. Teilnehmer im Gesamteinlauf und sicherte sich den Silberrang in der männlichen Hauptklasse. Bei diesen warmen Temperaturen und dem schwierigen Streckenprofil ist das eine mehr als hervorragende Leistung! Nun kann der Kasselmarahton kommen.

---

### 2.9.16 – Bahnlauf des ASC Breidenbach

---

(isk) Wieder einmal erfolgreich präsentierten sich die Läuferinnen und Läufer des ASC Dillenburg auch beim diesjährigen Bahnlauf im Gunterstallstadion in Breidenbach, dem 7. Lauf der Dillenburger Sparkassen Laufcup-Serie. Zum Bahnlauf waren Janek Waldschmidt, Horst Dieter Wagner, Holger Burbach, Natalie Wagner und Inga-Simone Kern angereist. Bei besten

Wetterbedingungen, allerdings mit einigen erheblichen Verzögerungen im Zeitplan, wurde gegen 17:30 Uhr dann der erste Lauf gestartet. Ganz stark präsentierte sich nach seinem 54 km Ultramarathon in Rauschenberg Janek Waldschmidt, der die 12,5 Runden auf der Tartanbahn in 18:45 absolvierte und einen hervorragenden 3. Platz in der männlichen Hauptklasse erzielte. Horst Dieter Wagner sicherte sich ebenfalls den Bronzerang in der M55, nach einem sehr souveränen Lauf, mit einer Zielzeit von 21:26. Ebenfalls in guter Form präsentierte sich Holger Burbach, der die 5.000m in 22:01 zurücklegte (Platz 6, M40), und somit nur knapp seine im April aufgestellte Bestzeit verfehlte. Natalie Wagner konnte über die 5.000m-



Distanz wieder einmal ihre Konstanz der letzten Monate beweisen, denn sie beendete das Rennen in hervorragenden 23:45 auf Platz 4 der weiblichen Hauptklasse. Inga-Simone Kern sicherte sich mit ihrer Zielzeit von 24:02 Platz 2 der W30 und freute sich gleichzeitig über eine neue Bestzeit. Als nächstes stehen für die Läuferinnen und Läufer des ASC Dillenburg nun die Halbmarathon- und Marathonläufe in Gladenbach und Kassel auf dem Programm.

---

### 11.9.16 – Gerolsteiner Brückenlauf in Köln

---

(nw/isk) Am 11.09. fand der 36. Gerolsteiner Brückenlauf des ASV Köln statt. Mit von der Partie war, wie auch im letzten Jahr, Janek Waldschmidt vom ASC Dillenburg. Pünktlich



um 10:00 Uhr gab Anna Hahner den Startschuss am Deutschen Sport- und Olympiamuseum. Von dort führte die 15 km lange Strecke die ersten 3 km entlang des

Rheinufers Richtung Innenstadt. Insgesamt mussten 4 Brücken überquert werden: die Severinsbrücke (zwischen km 1 und 2), gefolgt von der Hohenzollernbrücke (km 4-5), die Mühlheimer Brücke (km 9) und bei Kilometer 14 die Deutzer Brücke. Janek erreichte das Ziel der 15 km langen Distanz nach 1:02:16 und unterbot somit seine Zielzeit aus dem letzten Jahr um etwas mehr als zwei Minuten. Insgesamt sicherte sich Janek somit Platz 22. im Gesamteinlauf der Männer und einen hervorragenden 6. Platz in der männlichen Hauptklasse.

---

### 18.9.16 – Hinterländer Volkslauf

---



(isk) Trotz des in Kassel stattfindenden EON Marathon, für den der ASC Dillenburg seit Jahren Trainingsstützpunkt ist, konnten beim diesjährigen Berglauf Halbmarathon in Gladenbach einige ASCler (die Daheimgebliebenen :-)) gesichtet werden. Mit von der Partie waren Holger Burbach, Jens Walter und Inga-Simone Kern. Angeboten wurden neben der Kurzstrecke über 5 km, auch eine „Mittelstrecke“ über 10 km, sowie der landschaftlich sehr schöne Berglauf Halbmarathon über 21,1 km mit seinen insgesamt 450 Höhenmetern, die es am Sonntagmorgen zu bewältigen galt. Alle 3 entschieden sich für den kräftezehrenden Halbmarathon, um nochmal einige wertvolle Punkte für den Sparkassen Laufcup zu sammeln (außerdem muss sich das Berglauftraining mittwochs abends auf Tal Tempe ja schließlich lohnen). Pünktlich um 09:30 Uhr fiel der Startschuss auf der Tartanbahn am Sportzentrum in Gladenbach. Nach relativ zügigem Beginn und den ersten 2 gemeinsam gelaufenen Kilometern, drehte sich Holger nochmal kurz winkend, mit den Worten: „Ich probier´s mal“ um, und weg war er! Alles richtig gemacht, denn Holger erreichte den Zieleinlauf am Sportzentrum in Gladenbach nach 1:45:54 und sicherte sich somit einen guten 4. Platz in der M40. Inga, zwischenzeitlich auf unter 2 Stunden-Kurs, verlor an den letzten Anstiegen einiges an Zeit, so dass sie sich letztendlich mit einer Zielzeit von 2:02:56 geschlagen

geben musste. Den Sieg in der W30 machte ihr allerdings an diesem Tag niemand streitig. Jens Walter erlief sich in seiner sehr stark besetzten Altersklasse M50 den 10. Platz mit einer Zeit von 2:09:29. Auch im nächsten Jahr werden sich bestimmt wieder einige ASCler dem Berg stellen (Berglauf – we love it)...

---

### 18.9.16 – Kassel Marathon

---

(nw/isk) Am 18.09.2016 fand der 10. E.ON Marathon in Kassel statt. Mit von der Partie waren auch Janek Waldschmidt und Natalie Wagner vom ASC Dillenburg. Beide hatten sich für Kassel das Ziel vorgenommen, eine neue Bestzeit zu laufen (Janek über die Marathon- und Natalie über die Halbmarathon-Distanz). Um 8:15 Uhr fiel der Startschuss für Natalie auf der Halbmarathon-Strecke. Bis auf den leichten Gegenwind waren die Bedingungen sehr gut. Auch wenn die Beine schwer waren und der Kopf nach der langen Saison nicht mehr so ganz wollte, schaffte es Natalie nach 1:55:23 (netto) ins Ziel und konnte somit ihre alte Bestzeit aus dem Jahr 2015 in Kassel (1:56:52) deutlich unterbieten. Um 9:00 Uhr wurden dann die Marathonis auf die Strecke geschickt. Für Janek lief es anfangs super und auch bei ihm schien es, als sollte er sein Ziel erreichen. Obwohl er knapp einen Kilometer falsch geleitet wurde, durchlief er die 21 km-Marke bei 1:31 und hatte die Bestzeit noch fest im Blick. Es lief gut und er fühlte sich gut: die Beine waren locker und die Kraft war da. Einige Kilometer später allerdings kam es bei Janek dann zu körperlichen Problemen und er versuchte noch alles, um diese wieder in den Griff zu bekommen. Bei Kilometer 35 zwang ihn sein Körper dann endgültig zum Ausstieg. Auch wenn es sehr schade ist, dass er den Marathon nicht beenden konnte, sind wir alle froh, dass Janek auf seinen Körper gehört und somit schlimmere Folgen verhindert hat. Und eins ist gewiss: der nächste Marathon kommt und dann wird die alte Bestzeit fallen...

---

### 22.9.16 – Stundenlauf des LC Mengerskirchen

---

(hb) Am Donnerstag, den 22.09. fand der 37. Stundenlauf des LC Mengerskirchen statt. Mit von der Partie war Holger Burbach vom ASC Dillenburg. Um 18:15 Uhr fiel der Startschuss und ab da musste man 60 Minuten, im Stadion des SV Blau Weiß, im Kreis laufen. Holger konnte gut ausgeruht, nach dem Berglauf-Halbmarathon am Sonntag zuvor, von Beginn an ein hohes Tempo anschlagen. Die ersten drei Kilometer war man in einer vierköpfigen Gruppe zusammen und wechselte sich mit dem Tempo ab. Holger verschärfte dann das Tempo noch etwas und lief sehr konstant die restliche Zeit, in Begleitung von Thomas Steinbach vom ausrichtenden Verein, mit Rundenzeiten von 1:50, zu Ende. Das bedeutete am Ende einen Schnitt von 4:28 und eine Distanz von 13071m. Gleichzeitig war das Platz fünf im Gesamteinlauf und der zweite Platz in

der AK M40. Enttäuschung pur herrschte beim Veranstalter der einen Negativrekord an Teilnehmern zu verzeichnen hatte. Während man in den Jahren zuvor Mühe hatte, genügend Rundenzähler zu stellen und teilweise auf einen Rundenzähler bis zu drei Läufer fielen, war es diesmal umgekehrt. Jedem Läufer hätte man mindestens zwei Rundenzähler zur Verfügung stellen können. Am Wetter lag es sicherlich nicht. Mit dem meteorologischen Herbstanfang war es im Sportzentrum relativ mild und der Wind war kaum spürbar. Läuferwetter, wie man es sich wünscht.




---

#### 24.9.16 – Hirzenhainer Volkslauf

---

(isk) Zum vorletzten Lauf der diesjährigen Sparkassen Laufcup-Serie reisten am Samstag, 24.09.2016 auch wieder einige Athleten des ASC Dillenburg nach Hirzenhain an: Janek Waldschmidt, Natalie Wagner, Inga-Simone Kern, Horst Dieter Wagner, Torsten Buckard und Jens Walter. Los ging es bei strahlendem Sonnenschein und sehr guten äußeren Laufbedingungen bereits um 13:30 Uhr mit der 4 km-Distanz. Janek Waldschmidt konnte sich unter den ca. 25 Teilnehmern Platz 4 im Gesamteinlauf sichern, er erreichte den Zielkanal bereits nach 13:05. Tanja Domes aus dem ASC-Anfängerlauftreff war ebenfalls mit von der Partie, denn sie wollte gerne dieses Jahr nochmal zeigen, dass sich das Sommertraining auf Tal Tempe gelohnt hat. Begleitet von Inga-Simone Kern erkämpfte sich Tanja mit ihrer Zielzeit von 19:56 einen tollen 5. Platz im Gesamteinlauf aller Frauen, knapp gefolgt von Inga-Simone Kern auf Platz 6 in 19:58. Tanja, die ASCler sind Mega stolz auf dich, tolle Leistung!!! Um 14:30 Uhr erfolgte der Startschuss zum 10 km-Lauf. Es galt 5 Runden auf der nicht ganz so einfachen Strecke zu absolvieren. Nachdem im letzten Jahr keine Wasserstelle auf der Strecke gesichtet werden konnte, hatten sich Natalie und Inga für dieses Jahr eine eigene Wasserstelle organisiert (denn gute Planung ist der halbe Lauf :-)). Ein großer Dank geht hier an Jens Kern, der die beiden ASC-Damen während des Laufs bestmöglich unterstützt hat! Auch der LC Eschenburg bot in diesem Jahr eine Wasserstelle an und somit konnte mit nun insgesamt 2 Wasserstellen nichts mehr schief gehen. Die überraschende und eigentlich nicht geplante Teil-

nahme von Torsten Buckard, dem neuen Deutschen Postmeister im 20 km-Rad-Einzelzeitfahren, ließ erahnen, dass sich seine Konkurrenz in der M50 heute warm anziehen könne. Und so war es dann schließlich auch: Torsten finishte die 10 km-Distanz in 41:34, was für ihn Gold in der M50 bedeutet. Horst Dieter Wagner, frisch aus dem Sommerurlaub zurück, verpasste ganz knapp Platz 3 der M55, er erreichte den Zieleinlauf nach 46:11. Natalie Wagner und Inga-Simone Kern entschieden sich nach der sehr langen und anstrengenden Saison dazu, die 10 km-Distanz als einen besseren Trainingslauf zu nutzen: Natalie finishte mit ihrer Zeit von 50:23 auf Platz 4 der stark besetzten weiblichen Hauptklasse und Inga folgte Natalie in 50:45, was ihr den Sieg in der W30 einbrachte. Last but not least können wir berichten, dass Jens Walter seine Leistung zum Saisonende nochmals steigern konnte, er wurde mit einer Zielzeit von 51:31 und Platz 6 in der M50 belohnt.



## Geburtstagsliste

# Volkslauf - Duathlon- IVV-Termine

## Oktober

1.10.	WE	Wissener Jahrmarktslauf / 4,4/10 km / 13.30 Uhr/Wissen; web: <a href="http://www.ski-club-wissen.de">www.ski-club-wissen.de</a>
1.10.	WE	Rothaar-Waldlauf/ 15/ 29 km / 14.00 Uhr/ Aue-Wingeshausen; web: <a href="http://www.tsv-aue-wingeshausen.de">www.tsv-aue-wingeshausen.de</a>
1.10	HE	Herkules Berglauf/ 6,2 km/ 15.00 Uhr/ Kassel; web: <a href="http://www.psv-gwkassel.de">www.psv-gwkassel.de</a>
3.10.	HE	Treiser Volkslauf / 10/21,1 km / 9.30 Uhr/ Staufenberg/Treis; web: <a href="http://www.laufundwalkingtreff-treis.de">www.laufundwalkingtreff-treis.de</a>
3.10.	HE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-13.00 Uhr/Dietkirchen-Runkel; INFO:
4.10.	WE	IVV-WANDERUNG/8.00-13.00 Uhr/Banfe; INFO:
15.10.	HE	Hommerzhäuser Halbmarathon/21,1 km/ 15.00 Uhr/Hommerzhäuser; web: <a href="http://www.stc-hommertshausen.de">www.stc-hommertshausen.de</a>
15.10.	WE	Rothaarsteig-Marathon/42,195/22,1 km/ 11.00 Uhr/ Fleckenberg; web: <a href="http://www.rothaarsteig-marathon.de">www.rothaarsteig-marathon.de</a>
15.10.	RL	Int. Hachenburger Löwenlauf/ 42,2/21,1/10 km / 11.00 Uhr/ Hachenburg; web: <a href="http://www.loewenlauf-hachenburg.de">www.loewenlauf-hachenburg.de</a>
15./16.10.	WE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-13.00 Uhr/Burbach-Holzhausen; INFO: 02736-3842
15./16.10.	WE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-13.00 Uhr/Aarbergen-Daisbach; INFO:
22./23.10.	HE	IVV-WANDERUNG/ 7.00 -13.00 Uhr/ Mittenaar; INFO: 02772-6645
29.10.	WE	Helberhäuser Hau-Berg-Lauf / 5/11 km / Hilchenbach-Helberhausen; web: <a href="http://www.tsg-helberhausen.de">www.tsg-helberhausen.de</a>
30.10.	HE	BMW Marathon Frankfurt/ 42,195 km / 10.00 Uhr/ Frankfurt; web: <a href="http://www.frankfurt-marathon.com">www.frankfurt-marathon.com</a>

## November

1.11.	WE	IVV-WANDERUNG/ 7.00-13.00 Uhr/ Fehl-Ritzhausen; web: <a href="http://www.wf-fehl-ritzhausen.de">www.wf-fehl-ritzhausen.de</a>
5.11.	HE	Cross um den Hammerweiher/ 4/ 6 km/ 13.50 Uhr/ Ewersbach; web: <a href="http://www.lavdietzhoelztal.de">www.lavdietzhoelztal.de</a>
5.11.	WE	Südsauerlandlauf/ 5/10 km/ 14.05 Uhr/ Wenden; web: <a href="http://www.sgwenden.de">www.sgwenden.de</a>
5.11.	HE	Westerwaldcross / 3/5 km / 14.40 Uhr/ Mengerskirchen; web: <a href="http://www.lc-mengerskirchen.de">www.lc-mengerskirchen.de</a>
6.11.	HE	Hugenotten-Cross-Duathlon/ 4,5 – 20 – 4 km/10.00 /Neu-Isenburg; web: <a href="http://www.radteam-neu-isenburg.de">www.radteam-neu-isenburg.de</a>
12.11.	HE	Winterlaufserie / 1. Wertungslauf, 5/10 km / 14.00 Uhr/ Pohlheim; web: <a href="http://www.turnverein07.de">www.turnverein07.de</a>
12.11.	HE	Herbstwaldlauf des ASC Dillenburg/ 12/ 21 km/ 12.30 Uhr/ Eiershausen; web: <a href="http://www.asc-dillenburg.de">www.asc-dillenburg.de</a>
12./13.11.	HE	IVV-WANDERUNG/ / Siegen; INFO:
19.11.	HE	Cross um den Hammerweiher/ 4/ 6 km/ 13.50 Uhr/ Ewersbach; web: <a href="http://www.lavdietzhoelztal.de">www.lavdietzhoelztal.de</a>
19.11.	HE	Lorsbacher Crossduathlon / 5 – 20 – 5/ 9.00 Uhr/ Hofheim-Lorsbach; web: <a href="http://www.tvlorsbach.de">www.tvlorsbach.de</a>
19.11.	HE	Busecker Winterlaufserie/ 5/10 km / 14.00 Uhr/ Alten-Buseck; web: <a href="http://www.tsg-alten-buseck.de">www.tsg-alten-buseck.de</a>
20.11.	HE	Darmstadt-Crosslauf / 5,5/9,1 km / 12:00 Uhr/Darmstadt; web: <a href="http://www.darmstadt-laeuft.de">www.darmstadt-laeuft.de</a>
26.11.	HE	Villmarer Dorflauf/ 5/ 10 km/ / Villmar/ web: <a href="http://www.lf-1987-villmar.de">www.lf-1987-villmar.de</a>
27.11.	HE	Gießener Adventsvolkslauf/ 5/10 km/ 10.00 Uhr/ Gießen; web: <a href="http://www.mtv-giessen.de">www.mtv-giessen.de</a>

## Dezember

3.12.	HE	Busecker Winterlaufserie/ 5/10 km / 14.00 Uhr/ Alten-Buseck; web: <a href="http://www.tsg-alten-buseck.de">www.tsg-alten-buseck.de</a>
3./4.12.	WE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-14.00 Uhr/Kirchen-Freusburg; web: <a href="http://www.siegperle.de">www.siegperle.de</a>
17.12.	HE	Crosslauf des TV Wetter / 5,6/7,5 km / 14.00 Uhr/ Wetter-Oberrosphie; web: <a href="http://www.tv-wetter.de">www.tv-wetter.de</a>
31.12.	HE	Spiridon Silvesterlauf, bestenlistenf. Straßenlauf / 4/10 km / 11.00/ Frankfurt; web: <a href="http://www.spiridon-frankfurt.de">www.spiridon-frankfurt.de</a>
31.12.	HE	Silvesterlauf Rund um den Schiffenberg/ 5/10/21,1 km/9:45 Uhr / Gießen;web: <a href="http://www.laz-giessen.de">www.laz-giessen.de</a>
31.12.	RL	MÜNZ Silvesterlauf/ 10 km/ 10.00 Uhr/ Montabaur; web: <a href="http://www.münz-silvesterlauf.de">www.münz-silvesterlauf.de</a>
31.12.	WE	Wissener Silvesterlauf / 10 km / 11.00 Uhr/Wissen; web: <a href="http://www.ski-club-wissen.de">www.ski-club-wissen.de</a>
31.12.	WE	Silvesterlauf an der Obernau / 10/21,1 km / 10.00/ Netphen; web: <a href="http://www.cvjm-siegerland.de">www.cvjm-siegerland.de</a>