

# Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Herbst 2017

## ASC NEWS

### 12.11.17 – Herbstlauf ab dem Eiershäuser Sportplatz

(vs) Auch in diesem Jahr werden wir auf den Wegen rund um Hirzenhain laufen. Wir treffen uns in diesem Jahr schon ab 8.30 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. Hier ist der Start schon um 09.00 Uhr. Ab 12.00 Uhr ist dann ein gemeinsames Zusammensein mit Suppe, Kaffee 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)

### Zugänge im III. Quartal

**Herzlich Willkommen im Verein**

### Lauftreffwechsel ab 11. Oktober 2017

(vs) Ab Mittwoch den 11.10.17 treffen wir uns um 18.00 Uhr zum Winterlauftreff auf dem Parkplatz vor dem SQUARENA Bad in Dillenburg.

## Ergebnisdienst

### 25.6.17 – Apfellauf in Laubuseschbach

(nw/isk) Manche bekommen einfach nicht genug und so nahm Horst Dieter Wagner, trotz der zwei Wettkämpfe über 8 und 10 km am Vortag in Haiger und Heuchelheim, am Apfellauf der Kelterei Heil in Laubuseschbach teil. Aufgrund schlechter Beschilderungen

kam Horst Dieter erst kurz vor dem Start des 10 km-Laufs in Laubuseschbach an und der Startschuss fiel pünktlich um 11 Uhr. Auf der 10 km-Strecke erfolgt der „Bergabanteil“ auf den ersten 5 km und danach kommt die Herausforderung mit einem 5 km-langen Anstieg ins Ziel. Die erste Hälfte der Strecke lief für Horst Dieter daher erwartungsgemäß gut (um die 22 Minuten), jedoch musste er auf der zweiten Hälfte den vielen Läufen der letzten Wochen Tribut zollen (um die 29 Minuten). Nach 51:29 erreichte er als 10. der M55 das Ziel.



### 8.7.17 – Rund um den Perfstausee in Breidenbach

(isk) Sehr gut in Form präsentierten sich die zahlreich angereisten Starterinnen und Starter des ASC Dillenburg wieder einmal beim Volkslauf in Breidenbach. Auf der schönen, aber auch sehr sonnigen und heißen 2,5 km-Runde um den Perfstausee (die dieses Jahr aufgrund des unübersichtlichen Zieleinlaufs erstmalig in entgegengesetzter Richtung gelaufen wurde), hielten sich die ASC'ler beachtlich und konnten mehrere, vordere Podest Platzierungen erreichen. Los ging es um 17:00 Uhr mit dem 5 km-Lauf und 2 Runden um den See. Janek Waldschmidt drückte ordentlich auf die Tube und erreichte den Zielleinlauf an der Dammkrone bereits nach 18:59. Er verpasste, mit Platz 4 im Gesamteinlauf der Männer, nur knapp das Siegerpodest. Eine beachtliche Leistung zeigte im 5 km-Rennen ebenfalls Jörg Albrecht, der mit 23:25 Rang 12 im Gesamteinlauf belegte. Im Gesamteinlauf der Frauen und einer Zielzeit von 24:15 sicherte sich Inga-Simone Kern die Silbermedaille, dicht gefolgt von Natalie Wagner auf Platz 3 und ihrer Finisherzeit von 24:57. In der weiblichen Jugend U18 konnte sich Melina Eisenkrämer mit ihrer starken Zeit von 26:51 über Silber freuen. Mit Platz 7 im Gesamteinlauf und ihrer Zielzeit von 28:47 konnte Manuela Burbach ebenfalls sehr zufrieden sein. Der Start des Hauptlaufs über 10 km erfolgte im Anschluss an den 5 km-Lauf um 18:00 Uhr. Schnellster ASC'ler war auch hier Janek Waldschmidt, der sich nach seinem beachtlichen 5 km-Lauf noch mit 42:59 Platz 5 in der stark besetzten männlichen Hauptklasse

sicherte. Unser Senior Horst Dieter Wagner („Papa Horsti“) zeigte mit seiner Zielzeit von 45:19 wieder einmal eine starke Leistung. Zudem holte er sich Silber in seiner Altersklasse M55. Ihm dicht auf den Fersen war Dirk Eisenkrämer, der nur 12 Sekunden länger als Horst benötigte (45:31) und auf Rang 5 der Altersklasse M45 einlief. Ebenfalls deutlich unter der 50 Minuten-Marke erreichte Stefan Groth mit seiner Finisherzeit von 48:25 auf Platz 4 der M50 den Zielkanal auf der Dammkrone des Perfstausees. Bronze in der Altersklasse W45 hieß es für Carmen Eisenkrämer, die mit ihrer Einlaufzeit von 1:00:43 nur knapp das Untertreten der 60 Minuten-Marke verpasste. Ein großer Dank geht an Holger Burbach, der es sich nicht nehmen ließ, alle ASCler tatkräftig mit dem neuen ASC-Vereins-Banner und motivierenden Anfeuerungsrufen zu unterstützen...



### 8.7.17 – Hessische Triathlon Olympisch in Waldeck

(pd/isk) Die Traditionsveranstaltung in Nordhessen hat in diesem Jahr mit 4 Ligen, der Hessenmeisterschaft über die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen - 42 km Rad - 10 km Laufen) und einem Volkstriathlon mit insgesamt fast 600 gemeldeten Starterinnen und Startern starke Resonanz gefunden. Für den ASC Dillenburg gingen Horst Dörner und Peter Decker an den Start. Bereits am Schwimmausstieg durften die Starterinnen und Starter des Edersee-Triathlons ihre Schuhe deponieren; aufgrund des niedrigen Wasserstandes des Stausees konnten die Athleten somit auf dem langen, steilen und steinigen Weg zur Wechselzone oberhalb der Schiffsanlegestelle die Schuhe bereits nach der anspruchsvollen Schwimmstrecke anziehen. Da die Wassertemperatur über dem Grenzwert von 22 Grad lag, galt es die 1.500 m ohne Neoprenanzug zu schwimmen. Nach starkem Wellengang, verursacht durch die großen Ausflugschiffe, und dem schwierigen Schwimmausstieg bei Niedrigwasser, ging es nach dem Schwimmen auf die anspruchsvolle 42 km-lange Radstrecke mit über 600 Höhenmetern. Nach sehr langer Verletzungspause war Peter Decker froh, die Strecke im 32er-Schnitt ohne Schmerzen überstanden zu haben. Der abschließende 10 km-Lauf über den Golfplatz und durch den Wald war trotz großer Hitze dann noch 43 Minuten zu bewältigen. Für einen Podiumsplatz reichte es bei Peter mit seiner Gesamtzeit von 2:29:07 nicht ganz: ihm fehlten noch 51 Sekunden

in der stark besetzten Altersklasse M50 mit 53 Teilnehmern. Auch Horst schlug sich in seiner Altersklasse mit Platz 4 und einer Gesamtzeit von 3:00:20 beachtlich.

### 15.07.17 – Biedenkörper Stadtlauf

(nw/isk) Am Samstag, 15.07. 17 fiel der Startschuss für den Biedenkörper Stadtlauf, den 9. Lauf der diesjährigen Mittelhessen Cup-Serie. Hier galt es einen Rundkurs von 960 Metern 10 Mal zu durchlaufen. Mit einem weiter nach hinten versetzten Start kam jeder Athlet so auf amtlich vermessene 10 km. Auch bei diesem Lauf waren wieder einige ASCler an der Startlinie anzutreffen: Inga-Simone Kern, Sven Lorenz, Marc Mühl, Marc-Alexander Funk, Peter Decker, Janek Waldschmidt, Horst Dieter und Natalie Wagner. Alle entschieden sich zur Teilnahme am 10 km-Lauf. Bei sehr angenehmen 20 C und leicht bewölktem Himmel fiel der Startschuss pünktlich um 17:00 Uhr. Die Strecke war, trotz gefühlt einsetzendem Drehwurm, sehr angenehm zu laufen und man empfand die Runden

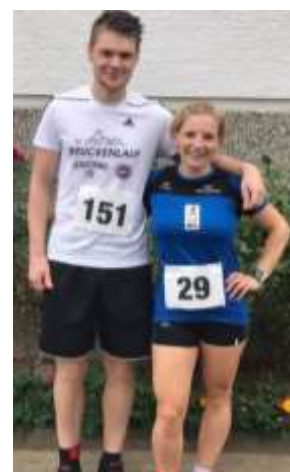


nicht als eintönig, da die Zuschauer an der Strecke zu jedem Zeitpunkt alle Läuferinnen und Läufer tatkräftig anfeuert. Alex und Marc lieferten in Teamwork ein super Ergebnis ab und Inga lief

eine neue 10 km-Bestzeit. **Ergebnisse:** 2. WHK Natalie Wagner 53:48/ 4. W30 Inga-Simone Kern 49:02/ 1. MJU20 Sven Lorenz 38:50/ 9. MHK Janek Waldschmidt 40:31/ 1. M40 Marc Mühl 42:04/ 5. M45 Alexander Funk 42:03/ 2. M50 Peter Decker 39:33/ 6. M55 Horst Dieter Wagner 45:47

### 16.7.17 – Dorflauf in Kraftsolms

(nw/isk) Einen Tag nach dem Stadtlauf in Biedenkopf fand der 3. Kraftsolms Dorflauf statt. Es wurde eine 5,4 km und eine 10 km lange Strecke angeboten. Inga-Simone Kern und Janek Waldschmidt entschieden sich hier über 5,4 km zu starten. Bei dieser Strecke waren auch nicht ganz so viele Höhenmeter zu überwinden. Der Startschuss fiel



bei leicht schwülwarmen ca. 20 C etwas verspätet, aufgrund von technischen Problemen, erst gegen vier-tel nach 10. Die Strecke bot viel Abwechslung: ein kleines Stück auf Schotter, Teerstraße, über Feld und Wiesen und natürlich durch das Dorf selbst. Mit einer Zielzeit von starken 21:42 holte sich Janek Bronze im Gesamtklassament der Männer und Inga musste nur einer Jugendläuferin den Vortritt lassen und konnte sich somit über den zweiten Platz im Gesamteinlauf der Frauen mit ihrer Finisherzeit von 26:27 freuen.

---

### 23.7.16 – Kindelsberg Triathlon in Müsen

---

(isk) **WIR WAREN DABEI!** Am Sonntag durften Janek, Natalie und ich unseren ersten gemeinsamen Staf-feltriathlon im Naturfreibad in Hilchenbach-Müsen erleben. Auch Alex hatte sich relativ kurzfristig noch entschieden, an diesem Event als Einzelstarter teilzu-nehmen. Und als Event kann man den Kindelsberg-Triathlon durchaus bezeichnen: neben herausragen-den Bundeligaathleten, die hier über die Distanzen von 560 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen an den Start gehen, ist dieser Triathlon trotz überragendem Starterfeld ebenfalls bei den nicht ganz so ambitionierten Jedermännern und –frauen sehr beliebt. Die sehr gute Organisation und Moderation runden das Komplettpaket ab. Los ging es um 11:00 Uhr bei strahlendem Sonnenschein mit dem „Wasch-gang“ von Natalie. Dass es beim Schwimmen im Natur-freibad mit 16 Schwimmern auf einer Bahn durchaus etwas rauer zugehen kann als Montags im Aquarena auf der bequemen Einzelbahn, musste Natalie dann ungewohnter Weise erfahren. Janek und ich waren froh, als Natalie ihren Rhythmus gefunden und sich Platz auf der 65 m-Bahn verschafft hatte. Natalie und Alex, nur durch eine Bahnmarkierung getrennt, blie-ben immer auf gleicher Höhe, allerdings hatte Natalie zum Schluss das Fünkchen mehr Korn und erreichte den Schwimmausstieg etwas früher als Alex. Im Sprint ging es dann für Natalie zur Wechselzone, wo bereits Janek mit dem Rad auf sie wartete. Kurz abgeklatscht und schon flog Janek auf dem Rad und 5 km-Rundkurs davon, dicht gefolgt von Alex, der hier neben dem Laufen wohl über seine größte Triathlon-Stärke ver-fügt. Janek und Alex lieferten sich auf dem Rad und dem profilierten 5km-Rundkurs durch Müsen, welcher 4x zu absolvieren war, ein spannendes Rennen. Janek schaffte es, sich auch in der zweiten Disziplin gegen Alex durchzusetzen und erreichte kurz vor ihm die Wechselzone. Hier wartete ich bereits ungeduldig auf Janek (Minuten können zu Stunden werden!). Mitt-lerweile hatte es angefangen zu regnen und es wurde Zeit für Bewegung. Nach sehr schnellem Ankommen mit fast vergessenem Abbremsen von Janek in der Wechselzone wurde noch schnell die Startnummer getauscht und weiter ging es auf den 1,1 km langen Laufkurs, die 5x zu durchlaufen war. Mittlerweile gli-chen die Steinplatten rund um das Schwimmbad dank

des starken Regens einer Rutschpartie, was mich aber nicht davon abhielt, nach den starken Durchläufen von Natalie und Janek, für unser Team nochmal alles zu geben. Kurz vor Beginn der letzten Runde musste ich dann, verdient natürlich, noch Alex an mir vorbeizie-hen lassen, der sich seine Kräfte sehr gut eingeteilt hatte. Alex erreichte den Zieleinlaufbogen in starken 1:18:25 auf Platz 15 der TM45 (Schwimmen: 15:35, Rad: 39:39, Laufen: 23:10). Wir platzierten uns in unse-rem ersten Triathlon auf Rang 11 der Männer-/Mixed-Teamwertung mit einer Gesamtzeit von 1:19:08 (Schwimmen: 13:39, Rad: 39:52, Laufen: 25:36). Wir wollen nicht unerwähnt lassen, dass auch der 10-jährige Jannis Funk seinen ersten spontanen Swim & Run am Sonntag mit Bravour gemeistert hat. In 10:32 erreichte er auf Platz 2 seiner Altersklas-se den Zielbogen am Müsener Freibad. So viel Freude wie uns dieses gemeinsame Erlebnis am Sonntag beschert hat, wird dies bestimmt nicht unser letzter Staf-feltriathlon gewesen sein....



---

### 29.7.17 – Nizza Triathlon in Nenderoth

---

(maf/nw/isk) Vier Teil-nehmer/-innen vom ASC Dillenburg starte-ten bei sommerlichem Wetter beim diesjähri-gen Triathlon in Nen-deroth. Insgesamt wa-ren es 138 gemeldete Triathleten/-innen, die den Wettkampf, ausge-richtet vom Skiclub und von der Freiwilligen Feuerwehr, absolvier-ten. Natalie Wagner begab sich dabei zum zweiten Mal in diesem Jahr als Staffelschwimmerin ins „Nasse“; sie war kurzfristig für das Team SV Dillhausen 4 ins Wasser gesprungen. Ebenfalls als Schwimmerin war Miriam Jupe für die Staffel SV Dillhausen 2 tätig. Hubertus Klein und Marc-Alexander Funk starteten als Einzel-starter. Für Hubertus war es die 14. Teilnahme beim „Nizzaman“ und Marc-Alexander nahm zum 12. mal in Nenderoth teil. Das Schwimmen (ca. 400 m) wurde im Waldsee bei Probbach, in einem Dreieckskurs, durch-geführt. Aufgrund der kühlen Wassertemperatur ent-schieden sich alle vier im Neoprenanzug zu schwim-men. Der Start erfolgte in drei Gruppen im Abstand von jeweils ca. 5 Minuten. Alex und Hubertus befan-den sich in der zweiten Gruppe, Natalie und Miriam in



der dritten. Während alle anderen, wie meistens üblich, die Schwimmstrecke im Kraulstil bewältigten, entschied sich Natalie nach ca. 50 Metern auf Rücken-  
kraul umzusteigen; dies funktionierte auch prima, außer einer kurzen Bekanntschaft mit einigen Seerosen. Nach dem Schwimmen hieß es für Hubertus und Alex schnellstmöglich den Neoprenanzug ausziehen (was wirklich nicht einfach ist) und dann ab aufs Rad. Die sehr profilierte Radstrecke (ca. 600 Höhenmeter) führte auf Waldwegen über Dillhausen, Obershausen, Richtung Arborn und dann nach Nenderoth zurück (17,5 km). Den Abschluss bildete die Laufstrecke über 3,7 km von Nenderoth nach Arborn, wo sich der Wendepunkt befindet, und zurück. **Die Ergebnisse im Überblick:** Marc-Alexander Funk: 1. Platz TM 40-49, Zeit gesamt: 1:14:40 - 10:39 (Swim), 46:19 (Bike), 17:42 (Run)/ Hubertus Klein: 1. Platz TM 50-59, Zeit gesamt: 1:21:05 - 11:33 (Swim), 50:27 (Bike), 19:07 (Run)/ Miriam Jupe: 8:21 (Swim)/ Natalie Wagner: 10:02 (Swim)

---

### 30.7.17 – Deutsche Post Ladies Run in Dortmund

---

(isk) **Es war soooooooooo schönööööööööööööööön!** Viel zu erleben gab es für Natalie und mich am gestrigen Sonntag beim Ladies Run in Dortmund; endlich mal wieder ein richtig schöner „Mädchen-Tag“, ganz ohne Janek, Papa Horsti und unsere anderen Laufkollegen (auch wir brauchen mal „Männer-frei“), einfach mal ein Lauf ganz alleine für uns Mädels (was wir uns durchaus während der jetzt schon sehr lange andauernden Laufsaison verdient haben...) Da unser 10 km-Lauf erst um 15:40 Uhr gestartet wurde, blieb uns Sonntagmorgen noch genug Zeit für die Fahrt nach Dortmund und einen ausreichenden Bummel durch die Ladies-Town; apropos „Ladies“-Town: Wir staunten beide nicht schlecht, denn unter knapp 3.000 Ladies fand unsere erste „männliche“ Begegnung an diesem Sonntag in Dortmund mit Markus vom Sports-  
hop Laufstil in Sinn statt. Sichtlich erfreut hatten wir so unsere „heimatnahe“ Anlaufstelle für diesen Tag gefunden. Gut gelaunt nahmen wir alles an Goodies und Essen, was durch die vielen Sponsoren in der Ladies-Town angeboten wurde, mit, und ließen es uns so richtig gut gehen. Auch ein Bild mit der ehemaligen No-Angels-Sängerin Lucy Diakovska, Botschafterin des Deutsche Post Ladies Run, durfte natürlich nicht fehlen. Ach so: und gelaufen sind wir dann nebenbei auch noch... Gestartet wurde der Lauf über 10 km und 2 Runden im Zickzack-Kurs durch die Fußgängerzone von Dortmund bei extrem heißen und gleichzeitig sehr böigen Bedingungen, so dass wir uns schnell dazu entschieden hatten, nicht auf 10 km-Bestzeit-Jagd zu gehen. So ließen wir es sehr entspannt, aber dafür mit umso mehr Spaß, locker im 5:30er Schnitt angehen und erreichten das Ziel gemeinsam, Hand in Hand, auf Gesamtplatz 58 und 59 von 336 Starterinnen in 54:45 und 54:46. Nach Prosecco, Massage und einem letzten

Plausch mit Markus machten wir uns dann auf den Heimweg (mit kurzem Stopp bei Burger King) und planen schon jetzt auf jeden Fall wieder eine Teilnahme am Ladies Run für nächstes Jahr.




---

### 12.8.17 – Licher Cross-Triathlon

---

(maf/isk) Ein sportlicher Höhepunkt im heimischen Triathlonbereich war der familiäre und gut organisierte 10. Licher Cross-Triathlon „Rund ums Waldschwimmbad und im Licher Wald“ am Samstag, 12. August 17. Aufgrund der lang anhaltenden schlechten Wetterverhältnisse handelte es sich in diesem Jahr um ein nassmatschiges Ereignis, vor allem auf der Rad- und Laufstrecke. 166 Sportlerinnen und Sportler stellten sich dieser Herausforderung. Mit dabei war auch Marc-Alexander Funk vom ASC Dillenburg. Er absolvierte die olympische Distanz, bei der 1,5 km Schwimmen, 44 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen bewältigt werden mussten. Alexander erreichte nach 3:13:55 (34:39 Swim, 1:52:17 Bike, 46:33 Run) die Ziel-  
linie und belegte damit einen starken 22. Platz im Gesamtklassement.




---

### 19.8.17 – Regionsmeisterschaft in Ewersbach

---

(nw/isk) Ausflug auf unbekanntes Terrain... Am Samstag, 19.08. 17 fanden im Burbachstadion in Ewersbach die Regionslangstreckenmeisterschaften der Region Mitte statt. Angeboten wurde bei diesen Meisterschaften für die Frauen ein Staffellauf über 3x800m. Aufgrund der aktuellen Wettkampfpause entschieden sich Melina Eisenkrämer, Inga Simone Kern und Natalie Wagner vom ASC Dillenburg zur Teilnahme an diesem Staffellauf über die sehr ungewohnte Distanz von 800m. Dieser Wettbewerb fand



pünktlich um 17:30 Uhr bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein statt. Den Start machte Natalie: nach zwei sehr schnellen Runden auf der 400 Meter-Tartanbahn übergab sie den Staffelstab an Melina. Auch Melina konnte ihre Leistung aus dem Training deutlich unterbieten und übergab den Staffelstab an die Schlussläuferin Inga. Inga brachte den Staffelstab schließlich nach 9:19 ins Ziel und die Staffel des ASC Dillenburg sicherte sich somit den zweiten Platz bei den Frauenstaffeln und die Vizemeisterschaft hinter den Damen des LC Eschenburg.

---

### 27.8.17 – Lahnparklauf in Niedergirmes

---

(isk) Auch in diesem Jahr machten sich wieder zahlreiche ASC'ler auf den Weg nach Wetzlar-Niedergirmes, um am sehr gut vom Team Naunheim organisierten Lahnparklauf, dem 10. Lauf der diesjährigen Mittelhessen Cup-Serie, teilzunehmen. Selbst der frühe Start für die 30 km- und Halbmarathondistanzen, der am Sonntagmorgen bereits um 08:30 Uhr erfolgte, konnte Natalie Wagner, Brigitte Zimmermann, Inga-Simone Kern, Janek Waldschmidt, Marc Mühl, Marc-Alexander Funk und Horst Dieter Wagner nicht von einer Teilnahme abhalten. Janek (er wurde am Samstag noch in Rauschenberg beim Burgwaldmarathon auf der 54 km-Ultradistanz gesichtet) schaffte es, trotz schwerer Beine, im 5 km-Lauf noch deutlich unter 20 Minuten (19:53) zu bleiben und sicherte sich somit im Gesamteinlauf der männlichen Teilnehmer Platz 6 und in der männlichen Hauptklasse holte er sich Bronze. Brigitte positionierte sich in ihrem ersten Wettkampf über 5 km direkt auf Platz 3 im Gesamteinlauf der Frauen und gewann zudem noch ihre Altersklasse W45 mit einer Laufzeit von 26:06! Über die 10 km-Distanz ging Natalie an den Start. Mit ihrer Finisherzeit von 52:0 bedeutete dies Platz 2 in der gut besetzten weiblichen Hauptklasse. Ebenfalls über den Silberrang in der Altersklasse M55 konnte sich Papa Horsti freuen, der mit seiner Zielzeit von 1:41:26 auf der Halbmarathon-Strecke über 21,1 km glänzte. In der M45 startend blieb Alex deutlich unter der magischen Marke von 1:40 h und platzierte sich mit 1:38:07 auf Rang 7. Über eine neue Bestzeit und den Bronzerang in der M40 freute sich Marc, der mit seiner Finisherzeit von



1:30:57 seine bisherige Halbmarathon-Bestmarke um fast 1 Minute unterbot. „Etwas“ länger als alle anderen ASC'ler war am Sonntag Inga (mit mobiler Rad-Verpflegungsstation durch Boris Jehn) unterwegs, sie startete auf der 30 km-Distanz. Inga erreichte den Zielkanal an der August-Bebel-Schule in neuer Bestzeit nach 2:54:46 und holte sich zudem ebenfalls Bronze in ihrer Altersklasse W30.

---

### 26.8.17 – Burgwaldmarathon in Rauschenberg

---

(nw/isk) Am 26.08. 17 fand der 6. Burgwaldmarathon in Rauschenberg, in der Nähe von Marburg gelegen, statt. Neben dem Namensgeber Marathon bietet das dortige Organisations Team ebenfalls Läufe über 3 km, 5 km, 10 km und die Halbmarathondistanz, sowie einen Ultramarathon über 54 km an. Nachdem er im letzten Jahr dort seinen ersten Ultralauf gefinisht hatte, wollte sich Janek in diesem Jahr erneut über diese Distanz beweisen. Der Startschuss fiel pünktlich um 11:00 Uhr im Freibad in Rauschenberg bei noch angenehmen 19° C. Kilometer 1 führte die Läuferinnen und Läufer durch das idyllische Rauschenberg, danach ging es ca. 20 km über einige Singlepfade, die an einen Trailrun erinnerten. Jetzt folgten die Anstiege; doch im Gegensatz zum letzten Jahr wusste Janek, was auf ihn zukommt. Aus diesem Grund ging er die ersten 25 km der Strecke sehverhalten und ganz nach Vorgabe unseres ASC-Vorsitzenden an. Nachdem Janek 50 km zurück gelegt hatte, verliefen die letzten 4 km auf (endlich) flacher Strecke entlang der Ortschaften rund um Rauschenberg zurück zum Start (netterweise wurde den Starterinnen und Startern der Zieleinlauf dann noch durch einen 600 Meter langen Anstieg versüßt). Obwohl die Temperaturen im Laufe des Tages zunahmen und es immer schwüler wurde, steigerte sich Janek um sagenhafte 45 min. gegenüber dem letztem Jahr (6:13:59) und erreichte das Ziel nach 5:28:41 als 8. im Gesamteinlauf und 2. der männlichen Hauptklasse.

---

### 1.9.17 – Bahnlauf des ASC Breidenbach

---

(isk) Durchweg gute Zeiten und auch viele neue Bestzeiten gab es für die ASC'ler beim 5.000 m-Bahnlauf am 01.09. in Breidenbach, dem 4. Lauf der diesjährigen Sparkassen Laufcup-Serie. Am ersten der 5 Läufe nahmen Melina und Carmen Eisenkrämer, sowie Manuela Burbach teil. Für den zweiten Lauf war die größte ASC'ler-Gruppe mit Natalie Wagner, Inga-Simone Kern, Holger Burbach, Stefan Groth und Jörg Albrecht eingeteilt und in Lauf drei gingen Marc Mühl, Horst-Dieter Wagner und Dirk Eisenkrämer an den Start. Bei schon herbstlichen Temperaturen wurde Lauf eins gestartet und in Lauf zwei und drei hatte der Wettergott dann endgültig kein Erbarmen mehr mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern: es goss wie aus Eimern! Trotz allem konnten Marc, Inga, Melina, Carmen, Dirk, Stefan und Jörg ihre bisherigen 5.000 m-Zeiten weiter

verbessern und auch alle anderen ASC'ler zeigten starke Leistungen. Hier die Ergebnisse im Überblick: Inga-Simone Kern (2. W30) 23:19/ Natalie Wagner (2. WHK) 23:46/ Melina Eisenkrämer (2. WJU18) 25:45/ Manuela Burbach (3. W50) 27:40/ Carmen Eisenkrämer (4. W45) 28:15/ Marc Mühl (5. M40) 19:46/ Horst-Dieter Wagner (3. M55) 21:29/ Dirk Eisenkrämer (6. M45) 21:37/ Stefan Groth (4. M50): 22:49/ Jörg Albrecht (6. M55) 23:46/ Holger Burbach (9. PM45) 24:05

### 10.9.17 – Hessische Halbmarathon in Fulda

(isk) Dass uns weder Hornissenstiche noch Knieverletzungen stoppen können, mussten wir am Sonntag wieder einmal unter Beweis stellen! Während sich Marc und Alex auf der Halbmarathondistanz in Garbenteich austobten, ging es Sonntagmorgen um 07:00 Uhr für uns andere ASC'ler nach Fulda: Natalie hatte sich dazu entschieden einen schnellen 10er zu absolvieren und Papa Horsti, Janek und ich nahmen an den Hessischen Halbmarathon-Meisterschaften teil. Bei wettertechnisch optimalen Laufbedingungen erfolgte der Start für das überschaubare, hessische Halbmarathonfeld um 11:00 Uhr, gefolgt vom 10 km-Lauf, der etwas später, um 11:30 Uhr gestartet wurde. Schon auf den ersten 2 km zeigte sich, dass es sich hier um keine besonders einfache und vor allem keine flache und schnelle Strecke handelt. Auf dem 10 km-Kurs sowie auch auf der 21,1 km Runde mussten immer wieder Anstiege durch den Schlosspark, die Fuldaer Altstadt und auch auf der Landschaftsschleife bewältigt werden. Natalie schaffte es, in einem sehr gut eingeteilten Rennen, als 7. Frau im Gesamteinlauf (5. Platz WHK) das Ziel im Fuldaer Stadion nach starken 50:41 zu durchlaufen. Janek zeigte mit seiner Zielzeit von 1:31:49 ebenfalls eine starke Leistung und erreichte damit Gesamtplatz 47 bei den Hessischen Halbmarathon-Meisterschaften. Welche Zeit bei Papa Horstihätte rauspringen können, wenn er bei km 10 nicht von einer Hornisse böswillig in den Kopf gestochen worden wäre, will ich mir gar nicht erst ausmalen: Horst Dieter erlief sich mit seiner sehr starken Finisherzeit von 1:39:57 Platz 10 bei den Hessischen Meisterschaften in der gut besetzten Altersklasse M55. Da bei km 3, aufgrund eines verdrehten Knies, der Wettkampf für mich eigentlich schon vorbei war, konnte ich mich glücklich schätzen, dass ich das Rennen doch noch in 2:00:35 beenden konnte. Dass dabei letztendlich noch die Bronzemedaille bei den Hessischen Meisterschaften in der Altersklasse W30 für mich rausprang zeigt wieder einmal, dass sich Kämp-



fen und Durchbeißen immer lohnt und man nie den Mut verlieren sollte, weiter zu machen!

### 17.9.17 – Hinterländer Volkslauf

(isk) Auch beim 6. Lauf der diesjährigen Sparkassen Laufcup-Serie in Gladenbach stellten wir mit unseren ASC'lern wieder einmal die größte Gruppe und gingen mit 11 Läuferinnen und Läufern an den Start: die wellige 5 km-Strecke nahmen Melina Eisenkrämer, Natalie Wagner und Jörg Albrecht in Angriff, auf der schon etwas profilierteren 10 km-Distanz starteten Carmen Eisenkrämer, Inga-Simone Kern, Janek Waldschmidt, Holger Burbach, Dirk Eisenkrämer und Stefan Groth und in der „Königsklasse“, dem Berglauf-Halbmarathon über 21,1 km durch das schöne Gladenbacher Land, versuchten sich Horst Dieter Wagner und Marc Mühl. Bei angenehmen Temperaturen für die Athletinnen und Athleten erfolgten die Startschüsse leicht zeitversetzt um 09:30 Uhr, 09:35 Uhr und 09:40 Uhr. Landschaftlich ist dieses Lauevent kaum zu überbieten, zumal dieses Jahr auch das ein oder andere Wildtier gesichtet werden konnte. Natalie zeigte mit ihrem 2. Platz über 5 km im Gesamtfeld der Frauen und ihrer Zielzeit von 24:22 wieder einmal ihre Stärke auf der Kurzdistanz, im selben Lauf holte sich Melina in 28:18 in ihrer Altersklasse W14 die Goldmedaille, Janek beherrschte die männliche Hauptklasse im 10 km-Lauf mit seiner Finisherzeit von 41:13 und Dirk gewann seine Altersklasse M40 in hervorragenden 45:46. Auch alle anderen ASC'ler zeigten insgesamt sehr starke Leistungen und konnten sich über zahlreiche vorderen



Platzierungen freuen. Alle weiteren Ergebnisse im Überblick: 5 km: Jörg Albrecht: 6. M, 24:04/ 10 km: Stefan Groth: 2. M 50, 47:39/ Holger Burbach: 3. M45, 49:15/ Inga-Simone Kern: 2. W30, 51:12/ Carmen Eisenkrämer: 3. W45, 1:01:54/ 21,1 km: Marc Mühl: 2. M40, 1:31:46/ Horst Dieter Wagner: 2. M55, 1:43:38.

### 10.9.17 – Garbenteicher Volkslauf

(maf) Marc Mühl und Marc-Alexander Funk beteiligten sich beim 11. Laufwettkampf des Mittelhessen-Cup 17 über die Halbmarathon-Distanz (21,1 km) mit dem Ziel weitere Punkte in der Cupwertung zu sichern. Bei op-

timalen Lauftemperaturen von ca. 14°C startete man um 9:30 Uhr an der Sporthalle in Garbenteich auf die abwechslungsreiche Strecke mit unterschiedlichen Bodenbelägen (Asphalt, Wald- und Radwege und zum Ende hin Wiesenwege). Leichte Steigungen und Bergab Passagen ließen am Wettkampfpuls, gegenüber dem Lahnparklauf, doch immerhin ein Höhenprofil erkennen; nach ca. 7 km bog man auf den bekannten Pohlheimer Winterlaufstreckenabschnitt ab. Marc und Alex liefen vom Start weg im ersten Viertel des Läuferfeldes mit. Marc erhöhte sein Lauftempo dann schon nach einigen Kilometer und konnte nach sehr starken 1:30:44 den Zielkanal erreichen. Dies bedeutete den 3. Platz in der Gesamtwertung und damit Gold in der M40. Alex lief von Start bis Ziel ein gleichmäßiges Tempo und kam somit nach 1:38:43 über die Ziellinie. Damit landete er im Gesamtfeld auf Rang 12 und gewann mal wieder auf Platz 4 der Altersklasse M45 die Blechmedaille.

---

### 23.9.17 – Eiershäuser Berglauf

---

(nw/isk) Am Samstag, 23. September 2017 fand zum 31. Mal der Berglauf in Eiershausen statt. Der Startschuss fiel pünktlich um 14:00 Uhr bei angenehmen Temperaturen und trockenen Bedingungen. Obwohl es gegen 12:00 Uhr nochmal geregnet hatte, ließ sich die Strecke bis auf zwei kleinere matschige Passagen sehr gut laufen. Die ersten drei Kilometer dieses Berglaufs führen steil berghoch; anschließend verläuft die Strecke bis zum Ziel an der alten Eschenburg etwas flacher, allerdings immer noch leicht ansteigend. Bei Kilometer drei gab es zudem für alle ASC'ler viel Anfeuerung durch Inga-Simone Kern; sie begleitete Natalie dann noch auf den letzten beiden Kilometern mit dem Fahrrad und Natalie konnte sich schließlich über eine neue Bestzeit von unter 30 Minuten (29:44) und den Silberrang in der WHK freuen. Torsten stellte erneut seine Stärke bei Bergläufen unter Beweis und kam nach 24:40 als Sieger der M50 ins Ziel. Schneller waren nur die beiden „Marcs“: Marc Mühl erreichte nach 23:14 den Zielkanal, dicht gefolgt von Marc-Alexander in 23:50. Ebenfalls den ersten Platz (nach 3

Halbmarathon-Starts in Folge) erlief sich Horst Dieter mit einer Zeit von 25:06. [Hier alle Ergebnisse im Überblick:](#) Marc Mühl 23:14 (2. M40); Marc-Alexander Funk 23:50 (3. M45); Torsten Buckard 24:40 (1. M50); Horst Dieter Wagner 25:06 (1. M55); Dirk Eisenkrämer 26:09 (5. M45); Holger Burbach 28:42 (7. M45); Natalie Wagner 29:44 (2. WHK); Melina Eisenkrämer 33:16 (1. WJB); Manuela Burbach 34:44 (3. W50); Carmen Eisenkrämer 39:07 (4. W45)

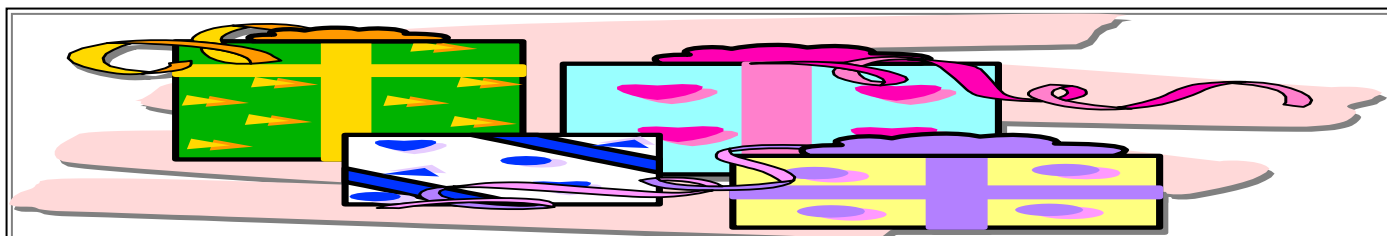



---

### 21.9.17 – Mengerskirchener Stundenlauf

---

(hb) Die guten Wetterbedingungen im Sportzentrum Mengerskirchen sorgten bei den Läuferinnen und Läufern für einen tollen Wettkampf mit ansprechenden Leistungen. Pünktlich um 18:15 Uhr fiel der Startschuss im Stadion des SV Blau Weiß. Mit von der Partie war als einziger ASCler Holger Burbach. Man durchlief in einer kleinen Gruppe die 5000 m-Marke in 23:48. Ab der 35. Minute erfolgte eine kleine Tempoverschärfung; ab da war Holger dann auf sich alleine gestellt, er konnte allerdings durch sein sehr konstantes Lauftempo nach 60 Minuten eine zurückgelegte Distanz von 12.217 Metern aufweisen, was ihm gleichzeitig Platz 3 in der Altersklasse M45 einbrachte.



**Oktober 2017**

**November 2017**

**Dezember 2017**

# Volkslauf - Duathlon- IVV-Termine

## Oktober

1.10.	WE	Kassel Marathon / 42,195 km / 9.00 Uhr/Kassel; web: <a href="http://www.kassel-marathon.de">www.kassel-marathon.de</a>
1.10.	WE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-13.00 Uhr/Aarbergen-Daisbach; INFO:
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:
7.10.	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>
7.10.	WE	Schelder Berglauf/ 7,1 km/ 15.00 Uhr /Niederscheld; web: <a href="http://www.asc-dillenburg.de">www.asc-dillenburg.de</a>
7./8.10.	WE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-13.00 Uhr/Burbach-Holzhausen; INFO: 02736-3842
14.10.	HE	Auwald Halbmarathon/14/21,1 km/ 15.00 Uhr/Hommerzhäusen; web: <a href="http://www.stc-hommertshausen.de">www.stc-hommertshausen.de</a>
21.10	HE	Herkules Berglauf/ 6,2 km/ 15.00 Uhr/ Kassel; web: <a href="http://www.psv-gwkassel.de">www.psv-gwkassel.de</a>
21.10.	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>
21.10.	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>
21.10.	HE	Hirzenhainer Volkslauf / 5/ 10 km / 13.00 Uhr/Eschenburg-Hirzenhain; web: <a href="http://www.lcdiabueeschenburg.de">www.lcdiabueeschenburg.de</a>
21./22.10.	HE	IVV-WANDERUNG/ 7.00 -13.00 Uhr/ Mittenaar; INFO: 02772-6645
22.10.	HE	Laubacher Ramsberglauf/ 7,3/ 10 km/ 10.00 Uhr/ Laubach/ web: <a href="http://www.sv1874laubach.de">www.sv1874laubach.de</a>
28.10.	WE	Helberhäuser Hau-Berg-Lauf / 5/11 km / Hilchenbach-Helberhausen; web: <a href="http://www.tsg-helberhausen.de">www.tsg-helberhausen.de</a>
29.10.	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>
4.11.	HE	Cross um den Hammerweiher/ 4/ 6 km/ 13.50 Uhr/ Ewersbach; web: <a href="http://www.lavdietzhoelztal.de">www.lavdietzhoelztal.de</a>
4.11.	WE	Südsauerlandlauf/ 5/10 km/ 14.05 Uhr/ Wenden; web: <a href="http://www.sgwenden.de">www.sgwenden.de</a>
4.11.	HE	Westerwaldcross / 3/5 km / 14.40 Uhr/ Mengerskirchen; web: <a href="http://www.lc-mengerskirchen.de">www.lc-mengerskirchen.de</a>
5.11.	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>
4./5.11.	HE	IVV-WANDERUNG/ / Siegen; INFO:
11.11.	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/ 7/ 14 km/ 9.00 Uhr/ Eiershausen; web: <a href="http://www.asc-dillenburg.de">www.asc-dillenburg.de</a>
18.11.	HE	Cross um den Hammerweiher/ 4/ 6 km/ 13.50 Uhr/ Ewersbach; web: <a href="http://www.lavdietzhoelztal.de">www.lavdietzhoelztal.de</a>
18.11.	HE	Lorsbacher Crossduathlon / 5 – 20 – 5/ 9.00 Uhr/ Hofheim-Lorsbach; web: <a href="http://www.tvlorsbach.de">www.tvlorsbach.de</a>
18.11.	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>
25.11.	HE	Villmarer Dorflauf/ 5/ 10 km/ / Villmar/ web: <a href="http://www.lf-1987-villmar.de">www.lf-1987-villmar.de</a>
26.11.	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>

## Dezember

3.12.	HE	Gießener Adventsvolkslauf/ 5/10 km/ 10.00 Uhr/ Gießen; web: <a href="http://www.mtv-giessen.de">www.mtv-giessen.de</a>
2./3.12.	WE	IVV-WANDERUNG/ 8.00-14.00 Uhr/Kirchen-Freusburg; web: <a href="http://www.siegperle.de">www.siegperle.de</a>
16.12.	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>
16.12.	HE	Crosslauf des TV Wetter / 5,6/7,5 km / 14.00 Uhr/ Wetter-Oberrosphé; 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/ 11.00 Uhr/ Montabaur; web: <a href="http://www.muenz-sportkonzept.de/silversterlauf">www.muenz-sportkonzept.de/silversterlauf</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>