

Der ASC'ler

Vereinszeitung des ASC Dillenburg

Ausgabe Sommer 2017

ASC NEWS

3. Schelder Berglauf am 07.10.17

(vs) Am Samstag den 07.10.17 werden wir ab 14.00 Uhr unseren dritten Berglauf ab dem Feuerwehrhaus in Niederscheld durchführen. Gestartet wird im Einzelstartmodus, wodurch jeder Läufer/in, in einem Abstand von 15 Sekunden auf die Strecke gelassen wird. Auf einer Gesamtstrecke von 7,1 km werden 340 Höhenmeter bewältigt. 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 30.04.17

(vs) Am Sonntag den 30.04.17 haben wir unseren Dillenburger Stadtlauf durchgeführt. Mit 312 Starten haben wir unseren Melderekord deutlich steigern können. In allen Bereichen konnten wir sehr gute Läuferfelder aufbieten. Neu hinzugekommen war das Staffelevent im 5-km-Lauf, welches mit fünf Staffeln angenommen wurde. Der Ablauf war sehr reibungslos. Das Wetter zeigte sich mal wieder von seiner besten Seite und verwöhnte uns mit Sonnenschein. Alle Verkaufswaren wurden komplett aufgebraucht. Wir möchten uns bei allen Helferinnen und Helfern bedanken, die zum Gelingen des Stadtlaufes beigetragen haben.

Ergebnisdienst

29.04.17 – Sturm auf den Vulkan

(nw/isk) "Der Berg ruft" hieß es am 29. April für Horst Dieter Wagner. Er wagte den Sturm auf den Vulkan in Schotten. Dies ist ein ursprünglich 13,5 km langer Berglauf bei dem knapp 500 Höhenmeter überwunden werden müssen. Aufgrund einer Moto-Cross-Veranstaltung in diesem Jahr wurde die Strecke um 1 km gekürzt und führte vom Erlebnisbad Schotten durch Rudingshain auf den 770 Meter hoch



gelegenen Hoherodskopf. Die gut zu laufende Strecke bot allerlei verschiedene Untergründe - Schotter, Teerstraße und ein kurzes aber steiles Wiesenstück. Bei strahlendem Sonnenschein, allerdings auch kühlen Temperaturen, fiel der Startschuss für den Berglauf pünktlich um 14:00 Uhr. Horst Dieter erstürmte den Berg in einer hervorragenden Finisherzeit 1:07:32 h und wurde 7. in der Klasse 2 der männlichen Senioren.

30.04.17 – Stadtlauf mit Rekordbeteiligung

(hs) Yibrah Gidey Kahsay und Sonja Kiefer (beide ASC Breidenbach) haben den 25. Dillenburger Stadtlauf gewonnen. Die Organisatoren um Torsten Buckard und Holger Burbach freuten sich über die Rekordbeteiligung von 312 Finishern beim Jubiläumsrennen. Auch bei der 25. Auflage am Samstag strahlte wieder die Sonne mit Läufern, Veranstaltern und Zuschauern im weitläufigen Bereich des Hofgartens um die Wette. Auf dem amtlich vermessenen Rundkurs durch den Hofgarten, über Jahn- und Wilhelmstraße und den Wilhelmplatz geizten die Läufer beim ersten Wettbewerb des Dillenburger Sparkassen-Lauf-Cups 2017 auch nicht mit Topergebnissen und spannenden Rennverläufen. Gleich vier Läufer blieben über 10 000 Meter auf dem achtmal zu durchlaufenden, weitgehend flachen Stadtkurs unter der 35-Minuten-Marke und setzten damit neue Maßstäbe. Sonja Kiefer vom ASC Breidenbach feiert beim Jubiläumslauf in Dillenburg einen klaren Start-Ziel-Sieg Wie im Vorjahr übernahm Sonja Kiefer vom ASC Breidenbach bei den Frauen über 10 000 Meter vom Start weg das Kommando und hielt während des gesamten Rennens die Konkurrenz unter Kontrolle. Nachdem im vergangenen Jahr über 5000 Meter eine schnelle Frauenriege mit Anne Hegewald (18:19 Minuten) und Svenja Achenbach vom TV Waldstraße Wiesbaden (19:43 Minuten) an der Spitze für Furore gesorgt hatten, übernahmen bei der 25. Auflage des Rennens wieder die Männer das Kommando. Der Jugendliche Merten Gocht vom TV Burg bestätigte seinen Vorjahressieg mit erneut flotten 19:16 Minuten. Er hielt damit Patrick Brandenburger vom Team LaufStil Sinn (20:09 Minuten) und Eduard Koch (20:39 Minuten) in Schach. Geführt vom Vater und früheren Spitzenlangstreckler Ralf Heinbach stürmte die Schülerin Lisa Heinbach von der LG Langgöns-Oberkleen als Neunte zum Frauensieg. Mit 21:53 Minuten steigerte sie den Wetzlarer 5000-Meter-Kreisrekord der W13 gleich um 52 Sekunden. Die Teams der erstmals ausgeschriebenen Firmenwertung führten das Team LaufStil Sinn I (Brandenburger, Kämpfer, Müller) mit 1:04,56 Stunden vor der BSG Sparkasse Dillenburg I (Wischof-

ski, Henß, Blicher) mit 1:07,45 Stunden und dem Gesundheitsstudio Wolff I (Kempf-Arras, Enners, Knauf) mit 1:13,38 Stunden an. In mehreren Rennen tobten über 100 Schülerinnen und Schüler über 1000 Meter sowie über 30 Bambini über 400 Meter durch den blühenden Dillenburger Hofgarten und begeisterten mit ihrem Eifer die zahlreichen Zuschauer.



30.04.17 – Dubrovnik Halbmarathon

(nw) Dass Janek Waldschmidt Halbmarathone in Großstädten liebt wissen wir bereits. So war es auch keine große Verwunderung für uns als er letztes Jahr darüber berichtete, dass er seinen diesjährigen Sommerurlaub in Kroatien verbringen und diesen gleichzeitig mit einem Halbmarathonlauf verbinden wird. Beim Dubrovnik Halbmarathon kommen zwei Dinge auf jeden Fall nicht zu kurz: der Laufsport und die beeindruckende Kulisse der Altstadt von Dubrovnik, die seit 1979 zum UNESCO Weltkulturerbe zählt. Der 21,1 km lange Halbmarathon startet in Ploče und führt durchs Pile-Tor. Die Teilnehmer laufen dann bis Kantafig in Gruž, wenden in der Nähe der Marina Komolac und werden mit einem besonders attraktiven Ziel belohnt: dem historischen Marktplatz in der Altstadt. Die ersten 2 km der 21,1 km langen Halbmarathondistanz führten nur bergauf und danach mit viel Gegenwind an der Adria entlang. Auch zum Schluss erfolgte noch einmal ein ca. 2 km langer Anstieg, bis endlich das Ziel am Marktplatz von Dubrovnik erreicht war. Janek beendete den Halbmarathon-Kurs mit seinen beachtlichen 350 Höhenmetern in einer ganz starken Zeit von 1:35:09 h und wurde mit Platz 39 in der Männerwertung belohnt.



Der 21,1 km lange Halbmarathon startet in Ploče und führt durchs Pile-Tor. Die Teilnehmer laufen dann bis Kantafig in Gruž, wenden in der Nähe der Marina Komolac und werden mit einem besonders attraktiven Ziel belohnt: dem historischen Marktplatz in der Altstadt. Die ersten 2 km der 21,1 km langen Halbmarathondistanz führten nur bergauf und danach mit viel Gegenwind an der Adria entlang. Auch zum Schluss erfolgte noch einmal ein ca. 2 km langer Anstieg, bis endlich das Ziel am Marktplatz von Dubrovnik erreicht war. Janek beendete den Halbmarathon-Kurs mit seinen beachtlichen 350 Höhenmetern in einer ganz starken Zeit von 1:35:09 h und wurde mit Platz 39 in der Männerwertung belohnt.

06.05.17 - Kreismeisterschaften in Ewersbach

(nw/isk) Am Samstag, 06.05.2017 wurden im Dietzhöhlzaler Burbachstadion die diesjährigen Kreismeisterschaften der Erwachsenen, A- und B-Jugend und A-Schüler/innen vom LAV Dietzhöhlzital ausgetragen. Drei Kreismeistertitel, zwei erste und ein zweiter Platz gingen hier an die jungen Sportlerinnen und Sportler des ASC Dillenburg. Im Lauf über 100 Meter wurden Sven Lorenz und Andreas Marius Christel jeweils Der ASC'ler

Kreismeister. Sven, in der Männerhauptklasse und das erste Mal über diese Distanz startend, legte die 100 Meter in 13,14 Sekunden zurück und Marius, der im selben Lauf und in der Altersklasse männliche Jugend U18 startete, kam nach 12,19 Sekunden mit der tageschnellsten Zeit in Ziel. Sven siegte ebenfalls über die 200 Meter-Kurzstrecke. Auch hier startete er in der männlichen Hauptklasse. Er legte die 200 Meter in einer Zeit von 26,99 Sekunden zurück und erreichte damit sein Ziel unter 27 Sekunden zu bleiben. Da in diesem Lauf nur zwei Teilnehmer an den Start gingen, wurde kein Kreismeistertitel vergeben. Ebenfalls Gold in der Altersklasse U18 und im gleichen Rennen startend, holte sich Marius. Er legte die 200 Meter in 25,07 Sekunden zurück. Leider wurde auch hier aufgrund der Teilnehmerzahl kein Titel vergeben. Auch im Weitsprung glänzte Marius mit seiner Weite von 5,48 Meter und sicherte sich hier den Kreismeistertitel in der Altersklasse männliche Jugend U18. Auf die etwas längere Strecke über 800 Meter wagte sich die in der Altersklasse W14 startende Ida Lorenz. Sie legte die zwei Stadionrunden in einer super Zeit von 3:18,92 Sekunden zurück und wurde Zweite.



07.05.17 – Volkslauf in Großen-Buseck

(isk) 1x Gold, 2x Silber, 1x Bronze und ein 6. Platz sind die Bilanz der Teilnahme von Sven Lorenz, Natalie Wagner, Inga-Simone Kern, Janek Waldschmidt und Horst Dieter Wagner am diesjährigen Volkslauf in Alten-Buseck. Auf der recht anspruchsvollen mit mehreren Steigungen behafteten Strecke konnten die ASCler sowohl im Halbmarathon als auch auf der 10 km-Distanz mit ihren Endzeiten wieder einmal ihre Stärken, gerade auf den nicht ganz so einfachen Laufstrecken, zeigen. Pünktlich um 10:00 Uhr fiel bei trockenem und bedecktem Wetter der Startschuss für den Halbmarathon, die Läuferinnen und Läufer der 10 km-



Die ASCler sowohl im Halbmarathon als auch auf der 10 km-Distanz mit ihren Endzeiten wieder einmal ihre Stärken, gerade auf den nicht ganz so einfachen Laufstrecken, zeigen. Pünktlich um 10:00 Uhr fiel bei trockenem und bedecktem Wetter der Startschuss für den Halbmarathon, die Läuferinnen und Läufer der 10 km-

Distanz mussten sich noch 15 Minuten gedulden und wurden um 10:15 Uhr auf die Strecke geschickt. Mit Platz 4 im Gesamteinlauf des 10 km-Rennens und seiner Zielzeit von 39:06 min machte Sven Lorenz den Anfang und konnte sich somit ebenfalls den Sieg in seiner Altersklasse MJU20, einen Tag nach seinem Erfolg bei den Kreismeisterschaften sichern. Janek Waldschmit erreichte als Gesamt 11. nach 42:17 min den Zieleinlaufbogen und holte sich so Bronze in der männlichen Hauptklasse. Ganz knapp am Sieg vorbei rauschten Inga-Simone Kern und Natalie Wagner. Inga wurde einige Meter vor dem Ziel noch von ihrer direkten W30-Konkurrentin im Schlusssprint abgefangen und musste sich mit ihrer Finisherzeit von 50:02 min und dem Silberang geschlagen geben, im Gesamteinlauf der Frauen konnte sie sich allerdings auf Platz 6 behaupten. Natalie erging es ähnlich: auch sie verpasste Gold in der weiblichen Hauptklasse um lediglich 5 Sekunden, mit ihrer starken Endzeit von 50:45 min platzierte sie sich im Gesamteinlauf des weiblichen Teilnehmerfeldes ebenfalls unter den ersten 10 Starterinnen. Unser Senior Horst Dieter Wagner, der sich auf die Halbmarathon-Distanz über 21,1 km und noch mehr Höhenmetern begab, finishte als 6. seiner Altersklasse M55 in 1:45:50 h die anspruchsvolle Strecke.

20.05.17 - 20. Greifensteiner Berglauf

(nw/isk) Am Samstag fand zum 20. Mal der Greifensteiner Berglauf statt, zu dem der ASC Dillenburg mit 10 Teilnehmern angereist war. Der Startschuss fiel pünktlich um 17:00 Uhr bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen. Nach der 2,5 km



langen "Einlaufphase" auf ebener Strecke von der Firma Lüttich in Katzenfurt nach Edingen begann dort in der Ortsmitte der 2,8 km lange Anstieg zur Burg. Auf diesen 2,8 km musste eine Höhendifferenz von 260 Metern überwunden werden. Erster ASCler auf der Burg war nach 24: 19 min Sven Lorenz und konnte sich somit den Sieg in der Altersklasse männliche Jugend sichern. Knapp zwei Minuten nach Sven erreichte Marc Mühl in einer Zeit von 26:30 min das Ziel. Damit belegte er den 6. Platz der Klasse M40. Den 8. Platz in der stark besetzten Altersklasse M45 erreichte mit einer Laufzeit von 27:54 min Marc-Alexander Funk. Nach 31:05 min und dem 17. Platz in der gleichen Altersklasse erreichte Dirk Eisenkrämer die Burg. Stefan Groth wurde mit einer Laufzeit von 32:06 min 27. in der ebenfalls stark besetzten Altersklasse M50. Wie in den vergangenen Jahren wurde Horst Dieter Wagner nach 29:22 min mit dem 4. Platz in der Altersklasse

M55 belohnt. Der in der gleichen Altersklasse wie Horst Wagner startende Jörg Albrecht wurde mit einer Zielzeit von 35:22 min 17. Horst Dörner wurde mit einer Laufzeit von 38:14 min 13. in der Altersklasse M60. Die gleichzeitig für den TVE Netphen startende Miriam Jupe erkämpfte sich am Berg Silber mit ihrer Zielzeit von 30:26 min in der Altersklasse W35. In der stark besetzten weiblichen Hauptklasse konnte sich Natalie Wagner mit ihrer Finisherzeit von 33:32 min den 5. Rang sichern. Mit ihrem beherzten Start setzte sich Melina Eisenkrämer in 35:08 min gegen alle Konkurrentinnen durch und gewann die weibliche Jugendklasse.



20.05.17 - 14. Kaps Marathon in Oberbiel

(isk) Auf nach Solms hieß es für mich am Samstag; als einzige ASClerin entschied ich mich dem Berglauf in Greifenstein zu trotzen und lieber die Berge in Solms zu erklimmen. Pünktlich um 10:00 Uhr erfolgte der Startschuss über die 10 km-Distanz, für die ich mich dieses Jahr entschieden hatte. Auch die 10 km-Strecke sollte man mit ihren knapp 250 Gesamthöhenmetern nicht unterschätzen und so ging ich die ersten Kilometer relativ verhalten und kräfte sparend an. Nach ca. 6 km war schließlich endlich der höchste Punkt der Strecke erreicht und es ging (fast) nur noch bergab und man konnte endlich auch einmal die schöne Landschaft rund um Solms genießen. Nochmal angespornt und gepusht von den vielen neuen Eindrücken und der wirklich tollen Umgebung erreichte ich schließlich als Gesamt 6. im Frauenfeld und 2. der Altersklasse W30 nach 52:27 min das Ziel am Sporthaus Kaps. Auch nächstes Jahr werde ich bestimmt wiederkommen...



21.05.17 - VIVAWEST-Marathon

(nw/isk) Am Sonntag, 21. Mai fand der bereits 5. Vivawest-Marathon statt. Mit dem Ziel, die Finisherzeit aus dem letzten Jahr (3:08:23 h) zu verbessern, ging erneut die gleiche Staffelformation wie im vergangenen Jahr an den Start. Die Staffel bestand aus den Läufern Janek Waldschmidt, Horst Dieter und Natalie Wagner sowie Paul Göhring vom ASC Breidenbach. Im Vergleich zum letzten Jahr wurde die Strecke verändert. So

führte sie in diesem Jahr durch die letzte aktive Steinkohlezeche des Ruhrgebiets Prosper-Haniel in Bottrop, vorbei am Welterbe Zollverein in Essen Richtung Nordsternpark in Gelsenkirchen. Der Start erfolgte mit 15 Minuten Verspätung um 9:45 Uhr bei warmen Temperaturen um die 20°C und strahlendem Sonnenschein. In diesem Jahr war Paul Göhring der Startläufer und legte die ersten ca. 15 km der welligen Strecke sehr schnell zurück. Er übergab am Nordsternpark an Horst Dieter Wagner, der ca. 11 km laufen musste. Trotz der Vorbelastung durch den Berglauf am Vortag lief Horst so schnell er konnte und übergab den imaginären Staffelstab in Bottrop (Prosper-Haniel) an Janek. Dieser musste ca. 10 km absolvieren und übergab nach einer grandiosen Leistung den "Staffelstab" am Nordsternpark leicht erschöpft an Natalie. Sie war die einzige für die die Strecke dieselbe geblieben war; ausgeschrieben mit 5,4 km Länge- tatsächlich waren es aber wie im letzten Jahr 6 km. Natalie wurde auf dem Weg ins Ziel von Paul begleitet, der die letzten 6 km als Tempomacher fungierte. Mit einem gemeinsamen Schlusspurt ins Ziel erreichte die Staffel mit einer Zeit von 3:04:39 h den zweiten Platz aller Staffeln des Jedermann-Laufs und wie im Vorjahr ebenfalls den Silberrang in der Mixed-Wertung.



03.06.17 – 28. Deuzer Pfingstlauf

(nw/isk) Am 03.06.2017 fand zum 28. Mal der Pfingstlauf in Deuz statt. Als einziger ASC'ler war Horst Dieter Wagner mit von der Partie. Pünktlich um 16:00 Uhr startete der 15 km Hauptlauf bei schwülwarmen Temperaturen (aufgrund von Gewitterwarnungen behielt sich der Veranstalter einen Abbruch des Rennens jederzeit vor). Horst Dieter legte die 15 hügeligen km in einer Zeit von 1:14:31 min zurück und wurde damit 7. in der Altersklasse M 55.



05.06.17 – Pfingstlauf des TSV Krofdorf-Gleiberg

(nw/isk) Jedes Jahr am Pfingstmontag findet in Krofdorf Gleiberg der Volkslauf statt. Dies ist ein 10 km-Lauf mit einer Wendepunktstrecke. Hier geht es die ersten 5 km kontinuierlich im Wald bergan und dann die zweiten 5 km wieder bergab zurück. Mit von der Partie waren vom ASC Dillenburg Marc-Alexander Funk, Janek Waldschmidt, Marc Mühl, Sven Lorenz, Horst Dieter und Natalie Wagner, sowie über die 1000

Meter Ina Lorenz. Ina war als Erste der ASC-Läufer an der Reihe und legte die 1000 Meter in einer super Zeit von 3:51 Minuten zurück. Dies bedeutete in der Altersklasse U14 den zweiten Platz. Um 9:30 Uhr startete dann der 10 km Hauptlauf. Pünktlich zum Start kam die Sonne raus und die Temperaturen wurde schwülwarm. Erster ASC'ler im Ziel war Sven Lorenz mit einer Laufzeit von 38:52 Minuten und dem ersten Platz in der Altersklasse MJ U20. Kurz darauf erreichte mit einer neuen Bestzeit über 10 km Marc Mühl das Ziel. Er wurde mit 40:25 Minuten 4. in der Altersklasse M40. Den 8. Platz in der männlichen Hauptklasse erreichte mit einer Zeit von 42:02 Minuten Janek Waldschmidt. Marc-Alexander Funk erreichte nach guten 42:59 Minuten das Ziel. Er wurde 10. in der Altersklasse M45. Nach 46:15 Minuten erreichte Horst Dieter Wagner als 11. in der Altersklasse M 55 die Ziellinie. Als einzige ASC-Läuferin erreichte Natalie Wagner das Ziel über 10 km nach 53:00 Minuten. Sie platzierte sich auf Rang 7. Der stark besetzten weiblichen Hauptklasse.



07.06.17 – Abendsportfest in Wetzlar

(jw/nw/isk) Die LG Wetzlar lud am 07.06.2017 zum alljährlichen Abendsportfest ins Stadion nach Wetzlar ein. Angeboten wurden unter anderem auch 800m-Läufe. An diesem Laufevent nahm, für den ASC Dillenburg startend, auch Janek Waldschmidt teil: er startete im 2. Lauf über 800m, zusammen mit Nicolai Pit-



zer vom LC Eschenburg. Von Beginn an liefen beide gemeinsam in der Spitzengruppe mit in der kein Läufer so wirklich das Tempo machen wollte. Nach 66 Sekunden wurden die ersten 400m passiert. Nach ca. 600m wurde dann zu Janeks Leiden das Tempo drastisch angezogen, so dass er sich letztendlich geschlagen geben und die Spitzengruppe ziehen lassen musste. Dennoch schaffte es Janek sich mit seiner Zielzeit von 2:23:24min eine neue persönliche Bestzeit zu erlaufen. Er belegte in diesem Lauf den 7. Platz.

11.06.17 - 12. Dünsberglauf

Immer wieder Sonntags...

... auch am Sonntag, 11.06. machten sich 5 ASCler auf den Weg nach Biebertal-Fellingshausen, um dort am jährlich stattfindenden Dünsberglauf teilzunehmen. Dieser Volkslauf über 10 km ist mit seinen beachtlichen Höhenmetern nicht zu unterschätzen und hat es in sich. Auch die Kurzstrecke über 6 km weist noch etliche Höhenmeter auf und ist somit nicht für Laufeinsteiger geeignet. Dieses Jahr kamen noch erschwerend die äußeren Bedingungen hinzu und trotz des frühen Starts, der bereits um 10:00 Uhr erfolgte, machte es sich die Sonne

einen Spaß daraus bereits zu frühmorgendlicher Stunde wärmetechnisch alles zu geben! Dies konnte Marc Mühl allerdings nicht daran



hindern als Gesamt 9. seine Altersklasse M40 in starken 41:45 min zu gewinnen. Horst Dieter Wagner ließ es ausnahmsweise mal etwas langsamer angehen und erreichte das Ziel am Sportplatz in Fellingshausen nach 48:35 min auf Rang 7 der Altersklasse M55. Inga-Simone Kern finishte den Dünsberglauf in 53:22 min und sicherte sich somit Platz 2 in ihrer Altersklasse W30. Ganz knapp das Podium verpasste Natalie Wagner: sie erreichte den Zieleinlauf am Sportplatz nach 54:32 min und platzierte sich damit auf Rang 4 der weiblichen Hauptklasse. Ebenso dem Wetter trotzte Janek Waldschmidt auf der kürzeren Distanz über 6 km und lief als Gesamt 2. nach 24:01 min ins Ziel.

Trail4Germany in Koblenz Langstrecke über 24 km

(maf) Erstes Trailvergnügen ohne Reise in die Alpen für Marc - Alexander Funk. Am Start sagte der Veranstalter den Läufern/-innen, dass die Strecke von 19,6 auf 24 km verlängert wurde. Trail heißt hier: über Stock und Stein, Waldboden, teils Sanduntergrund, Grobschotter, Holzbrücken, unter Bäumen, durch matschiges, nasses Gelände, über Wiesen und immer wieder hoch und runter. Dieser knapp 24,5 km lange Rundkurs bewegt sich komplett im Stadtwald, dem Hausrevier der Trail City Koblenz. Er beginnt und endet am Koblenzer Biergarten am Rheinufer mit großem Parkplatz, Kinderspielplatz, Liegewiese und perfekter Bewirtung unter schattigen Bäumen. Zu bewältigen waren 950 Höhenmeter, davon 300 am Stück gleich zu Anfang (auf den ersten 4 km). Die Aussichtspunkte Dommelberg, Weidgenhöhe, und Kühkopf laden zu einer kurzen Verschnaufpause ein. Geboten werden ein anspruchsvoller, steiler und steiniger Singletail gleich zu Anfang, Flowtrail auf dem Rheinburgenweg, Downhills verschiedener Schwierigkeitsstufen, kilometerweit das romantisch bemooste, schattig-

Der ASC'ler

kühle Remsteckerbach-Tal hinunter, Kneippbecken und die Stairway to Heaven - also immer wieder fordernde Anstiege. Es gab drei Verpflegungsstellen: die erste beim Forsthaus Kühkopf bei Kilometer 5, die zweite auf dem Lindenplatz bei Waldesch bei KM 12 und bei KM 18. Der Asphaltanteil liegt bei ca. 1 %. Marc-Alexander

Funk kam nach 2:37:14 Std. über die Ziellinie, was gleichzeitig Platz 21 in der Kategorie MASTER MEN bedeutete.



15.06.17 – Volkslauf in Leihgestern

(nw/isk) Am 15.06.2017 fand zum 7. Mal der Volkslauf Linden-Leihgestern statt. Auch 3 Läufer des ASC Dillenburg waren dabei: Marc-Alexander Funk, Natalie und Horst Dieter Wagner. Bei sehr warmen, aber zum Glück nicht schwülen Temperaturen, fiel der Startschuss um 11:00 Uhr. Die 10 km-Strecke führte über gut zu laufende, jedoch wellige Waldwege (inkl. eines schwierigeren Anstiegs) und verlief bis auf ca. 1 km überwiegend im Schatten. Da an allen Kreuzungen Streckenposten standen, konnte man sich nicht verlaufen:-) Als erster ASCler erreichte Marc-Alexander Funk das Ziel. Mit seiner Finissherzeit von 43:43 min wurde er 6. in der Altersklasse M45. Horst Dieter lief nach 47:55 min in den Zielkanal und platzierte sich damit in der stark besetzten Altersklasse M55 auf Rang 11. Mit dem 2. Platz in der W20 und einer Laufzeit von 52:33 min wurde Natalie belohnt.



17.06.17 – Sommernachtlauf in Limburg

(pl/nw/isk) **Sven Lorenz wird Gesamtzweiter über 10 km.** Samstagabend um 22.15 Uhr startete Sven Lorenz beim 10 km-Lauf quer durch die Limburger Altstadt. Die Streckenführung über vier Runden mit gesamt 200 Höhenmetern, historischen Kopfsteinpflasterpassagen und vielen engen Kurven, mitten durch die Fußgängerzone an den belebten Kneipen vorbei, war so anspruchsvoll.



voll, dass der Streckensprecher alle Läuferinnen und Läufer vor dem Start zu besonderer Umsicht ermahnte. Ohne jegliche Streckenkenntnis startete Sven dann sehr zurückhaltend; er lief taktisch sehr klug bis zum Beginn der letzten Runde immer am Ende der Verfolgergruppe. Beim letzten Anstieg zum Dom reichte Sven ein kurzer Antritt um sich entscheidend abzusetzen und als Gesamtzweiter und Erster der U20 in 37:21 min lockerlächelnd über die Ziellinie zu laufen. Ein toller Erfolg für Sven, welcher nach kompletter Trainingsumstellung aktuell schon besser in Form ist als vor einem Jahr, wo er als Tour führender beim Nordseeerlauf unterwegs war. Wir sind schon sehr gespannt auf Svens' nächste Laufexperimente und drücken ihm fest die Daumen, dass er es in den nächsten Wochen mal wieder aufs Siegerpodest schafft.

18.06.17 – Forum-Parkhauslauf

(isk) 2x Gold, 1x Silber, 1x Bronze und viele weitere vordere Platzierungen sind die Bilanz der ASCler beim gestrigen Lauf im und um das Forum in Wetzlar.

Bei schwülwarmen Temperaturen um die 28 Grad und neuer, verlängerter Strecke konnte man nicht gerade von einem Bestzeitenlauf reden; aber es war wie immer schön und es ist etwas ganz Besonderes einmal im Jahr in den Genuss zu kommen dort laufen zu dürfen, wo man sich sonst nur mit vollgepackten Einkaufstüten voran bewegt. Für Horst Dieter Wagner ging es am Sonntag das erste Mal bereits um



11:00 Uhr auf die Strecke, um am 5 km-Lauf teilzunehmen. Die 2 Runden durch Parkhaus und Forum meisterte er mit Bravour in 22:19 min. Er platzierte sich damit auf Gesamtrang 9 und siegte zudem in seiner Altersklasse M55. Alle anderen ASCler entschieden sich „lediglich“ für den Lauf über 4 Runden, die 10 km-Distanz, durch Parkhaus und Forum, deren Start pünktlich um 12:00 Uhr mit „hells bells“ von AC/DC eingeleitet wurde. Nach 41:26 min sah als erster Läufer des ASC Dillenburg Marc Mühl das Ziel und holte sich mit dieser Leistung Silber in der Altersklasse M40. Den zweiten Platz im ASC-Ranking und Platz 6 in der M45 sicherte sich Marc-Alexander Funk mit seiner Finisherzeit von 44:21 min. Dirk Eisenkrämer erreichte in starken 47:06 min den Zielkanal am Wetzlarer Forum und belegte damit den 12. Rang in der Altersklasse M45. Horst Dieter Wagner platzierte sich trotz des vorangegangenen 5km-Laufs auf Rang 5 in seiner Altersklasse M55 und freute sich über seine Finisherzeit von 47:38 min. Aber nicht nur die männlichen ASCler, sondern auch die ASC-Damen freuten sich einmal mehr dem uneinsichtigen Wettergott getrotzt zu haben:

Nach 52:22 min erreichte als erste ASClerin Inga-Simone Kern den Zielkanal und freute sich zudem noch über Bronze in ihrer Altersklasse W30. Als zweite ASClerin schaffte es nach 55:13 min Natalie Wagner ins Ziel. Sie platzierte sich auf Rang 4 der weiblichen Hauptklasse und konnte dadurch ebenfalls noch einmal wichtige Punkte für den Mittelhessencup sammeln. Carmen Eisenkrämer benötigte für die 10 km-Strecke 1:01:33 h (Platz 11 AK W45) und stellte damit gleichzeitig ihre neue persönliche Bestzeit über 10 km auf. Mit ihrer Finisherzeit von 1:03:37 h holte sich Melina Eisenkrämer den Sieg in der weiblichen Jugend U16.

24.06.17 – Haigerer Altstadtlauf

(nw/isk) Den Auftakt für das mit Lauevents vollgepackte Wochenende bildete der Altstadtlauf in Haiger und somit begann der lange Lauftag der Läuferinnen und Läufer des ASC Dillenburg bereits Samstagmorgen. Hier wurde, wie in den letzten Jahren auch, ein 4 km- (inkl. Teamwertung) und ein 8 km-Lauf angeboten. Im Vergleich zu den letzten Jahren wurde allerdings der Streckenverlauf erstmalig verändert: anstelle einer 900 Meter-Runde durch die Haigerer Altstadt mit sehr vielen Kurven wurde dieses Jahr eine gut zu laufende 2 km-Runde geboten. Um 15:00 Uhr fand als erstes der 4 km-Lauf statt. In diesem starteten als Team Inga Simone Kern, Melina Eisenkrämer, Natalie Wagner und Janek Waldschmidt sowie als Einzelläuferin Manuela Burbach. Als erster ASCler kam nach starken 14:32 min und als 2. im Gesamteinlauf der Männer Janek ins Ziel. Nach schnellen 17:26 min und im Einlauf der Frauen als Gesamt 6. erreichte Inga Simone das Ziel. Kurz darauf und auf Platz 8. der Frauengesamtwertung folgend kam nach 18:09 min Natalie ins Ziel. Eine starke Leistung lieferte auch Melina Eisenkrämer ab, die trotz starker Schmerzen schnelle 20:55 min lief und Platz 19. in der Gesamtwertung der Frauen belegte. In der Teamwertung erzielten die vier mit einer Gesamtzeit von 01:11:04 h den 6. Platz von insgesamt 20 angetretenen Teams. Eine Spitzenleistung zeigte auch Manuela Burbach; sie erreichte nach 21:31 min den Zielkanal und platzierte sich damit auf Platz 23. Platz der Gesamtwertung der Frauen. Um 16:30 Uhr fand dann der Hauptlauf über 8 km statt. In diesem starteten Torsten Buckard, Holger Burbach, Stefan Groth, Jörg Albrecht, Carmen und Dirk Eisenkrämer, Marc Mühl, Janek Waldschmidt, Volkhard Weigel und Horst Dieter Wagner. Als erster ASCler erreichte Marc Mühl mit einer Laufzeit von 30:51 min und Platz 2 in der Klasse M40 das Ziel. Janek Waldschmidt wurde mit Platz 6 in der männlichen Hauptklasse und einer Zeit von 31:38 min belohnt. Torsten Buckard sah nach 32:36 min den Zielkanal und holte sich somit ebenfalls Silber in der Altersklasse M50. Rang 2 in der M55 hieß es auch für Horst Dieter Wagner, welcher eine Gesamtzeit von 34:07 min erreichte. Dirk Eisenkrämer wurde mit einer Zeit von 35:28 und Platz 6 in der M45 belohnt. Knapp eine Minute nach Dirk erreichte Holger Burbach nach 36:33 min auf Platz 9 der M45 das Ziel. Dicht darauf folgte Stefan Groth nach 36:40

min und Platz 5 in der M50. Jörg Albrecht kam nach 40:53 min und auf Rang 8 der Altersklasse M55 ins Ziel. Eine starke Leistung lieferte auch der in der Altersklasse M75 laufende Volkhard Weigel ab: er holte sich mit seiner Zielzeit von 47:57 min Silber in seiner Altersklasse. Einzige weibliche Teilnehmerin des ASC Dillenburg im 8 km-Lauf war Carmen Eisenkrämer. Sie kam nach 46:24 min auf Platz 4 der W45 ins Ziel.

Nun hieß es für einige ASCler: Schnell umziehen, duschen und noch was essen und auf geht's nach Heuchelheim...



24.06.17 – Heuchelheimer Mitternachtslauf

(nw/isk)Alle guten Dinge sind zwei (oder auch drei)...

Und so machten sich 9 ASCler auf zum Mitternachtslauf nach Heuchelheim. Die 9 ASCler waren Inga-Simone Kern, Carmen Eisenkrämer, Natalie Wagner, Marc Alexander Funk, Dirk Eisenkrämer, Janek Waldschmidt, Mac Mühl, Sven Lorenz und Horst Dieter Wagner. Alle starteten im Hauptlauf über 10 km, welcher um 23:30 Uhr bei angenehmen 18 °C begann. Dieser Lauf ist ein unglaubliches Erlebnis: auf dem 2,5 km langen Rundkurs befinden sich überall Kerzen, Fackeln, Leuchter und Lichterketten und bringen somit ein ganz ein eigenes Flair ins nächtliche Heuchelheim. Zudem befinden sich sehr viele Heuchelheimer mit „Beschallungsgeräten“ und guter

Musik auf der Strecke und feuern die Läuferinnen und Läufer an. Die Atmosphäre bei diesem Laufevent ist einfach einmalig. Erster ASCler im Ziel war Sven mit einer Zeit von 38:37 min als 7. des Gesamteinlaufs. Er siegte in der männlichen Jugend U20. Marc wurde in seinem zweiten Lauf des Tages mit einer Finisherzeit von 41:18 min und dem 5. Platz in der Altersklasse M 40 belohnt. Dicht darauf folgte Marc-Alexander mit 42:55 min als 7. in der Klasse M45. Eine gute Zeit erreichte auch Janek Waldschmidt in seinem dritten Lauf des Tages mit seiner Zielzeit von 44:03 min; er wurde 8. in der männlichen Hauptklasse. Horst Dieter kam nach 47:29 min ins Ziel. In seinem zweiten Lauf wurde er 7. in der Altersklasse M55. 30 Sekunden nach Horst erreichte Dirk als 17. der M 45 den Zieleinlaufbogen, auch bei ihm war es schon der dritte Lauf an diesem Tag (da er in Haiger noch zusätzlich für die Feuerwehr im Teamlauf gestartet war). Als erste ASClerin erreichte Inga-Simone nach starken 49:39 min das Ziel und konnte sich somit über den 3. Platz in der Altersklasse W30 freuen. Natalie lief als zweite ASClerin nach 51:53 min in den Zielkanal und verpasste mit Rang 4 in der weiblichen Hauptklasse knapp den Podestplatz. Carmen wurde mit 1:04:08 min 11. in der Altersklasse W45. Für alle drei war dieser Lauf der zweite und auch zum Glück letzte Lauf des Tages (denn irgendwann muss jeder auch mal schlafen)...



Volkslauf - Rad - Triathlon - IVV-Termine

Juli

2.7.	HE	RTF Sandhasen-Tour/ 45/71/115/154 km/ 7.00-10.00 Uhr / Wölfersheim-Wombach; web: www.rtc-sandhasen.de
8.7.	WE	RTF-Hochsauerlandklassiker/ 150/110/78/48/30 km/ 9.00-11.00 Uhr/ Eslohe; web: www.rsc-hochsauerland.de
8.7.	HE	Wallernhäuser Dorflauf/ 5/10 km/ 17.00 Uhr/ web: www.llt-wallernhausen.de
8.7.	HE	Volkslauf 'Rund um den Perfstausee' / 5/10 km / 17:15 Uhr/ Breidenbach; web: www.asc-breitenbach.de
9.7.	HE	IRONMAN European Championship / 3,8 – 180 – 42,2 km/ Frankfurt; web: www.ironman.com
9.7.	RL	MÜNZ Wasserlauf/ 5/10 km/ 9.30 Uhr/ Montabaur; web: www.muenz-sportkonzept.de
9.7.	HE	Grünberger RTF und Radmarathon/ 43/76/112/155/220 km/ 7.00-10.00 Uhr/ Grünberg; web: www.rsc-gruenberg.de
15.7.	HE	Biedenköpper Stadtlauf /Volkslauf / 10 km/ 15.00 Uhr/ Biedenkopf; web: www.stadtlauf-biedenkopf.de
16.7.	HE	Kraftsolmsdorflauf / 5,4/10,4 km / 10.00 Uhr/ Kraftsolms; web: www.sfkraftsolms.de
16.7.	HE	RTF Aßlar/ / 41/75/111/151 km/ 7.00-11.00 Uhr/ Aßlar; web: www.rv-schwalbe-asslar.de
23.7.	HE	Öko-Run Wächtersbach/ 5/ 10 km/ 17:00 Uhr/ Wächtersbach; web: www.mkk-event.de
23.7.	WE	Kindelsberg-Triathlon / 0,56-20-5 (auch Staffeln) / / Kreuztal; web: www.kindelsberg-triathlon.de
23.7.	HE	Oberhessen RTF/ / 20/41/72/114/154 km/ 7.00-11.00 Uhr/ Hungen; web: www.rvg-hungen.de
29.7.	HE	Nizza Jedermann Triathlon / 300 – 15 – 3,5 / 16.00 Uhr/ Nenderoth; web: www.skiclub-nizza.de
29./30.7.	HE	IVV-WANDERUNG/ / Siegen-Giersberg; INFO:

August

12.8.	HE	Niddaer Stadtlauf / 5/15 km / 17.30 Uhr/ Nidda
12.8.	RL	Mörsbachmän / 0,5 – 22 – 6/ Mörsbach/Ww ; web: www.moersbachman.de
13.8.	HE	Rund um den Dornkopf/ 5,5 km/ 9.00 Uhr / Hungen-Langd; web.: www.svlangd.de
13.8.	HE	Radfahren um die Burg Rockenberg/ 48/76/114/156/ 7.00-11.00 Uhr/ Rockenberg; web: www.rvg-rockenberg.de
19.8.	HE	Weilburglauf / 6,4 km / 19.30 Uhr/ Weilburg; web: www.weilburglauf.de
20.8.	RL	Bad Marienberger RTF/ 46/72/114 km/ 8.00-11.00 Uhr/ Bad Marienberg; web: www.wsg-badmarienberg.de
20.8.	HE	Run´n Roll for Help 2001 / 5/10 km / 17.00 Uhr/ Gießen; web: www.runandrollforhelp.de
25.8.	HE	Molzbergstadion-Lauf/ 5.000 m / 19:00 Uhr/ Betzdorf; web: www.ausdauer-shop.de
27.8.	HE	Lahnparklauf/ 5/ 10/ 21,1/ 30 km / 08.30 Uhr/ Wetzlar; web: www.lahnparklauf.de
27.8.	HE	Radfahren Rund um Ober-Mörlen/ 45/76/113/151 km/ 7.00-10.00 Uhr/ Ober Mörlen; web: www.rv-ober-moerlen.de

September

1.9.	HE	Bahnlauf /Volkslauf / 5.000m / 17.00 Uhr/ Breidenbach; web: www.asc-breitenbach.de
2.9.	WE	Wieland Waldlauf / 5/10 km / 14:45 Uhr / Wilnsdorf; web: www.ascweissbachtal.de
2.9.	RL	Bahndamm-Lauf / 5/10 km / 14.30 Uhr/ Buchholz; web: www.bahndammlauf.de
2./3.9.	HE	IVV-WANDERUNG/ Sa 6.30 - 13.00 Uhr/ So 6.30 - 13.00/ Beilstein; INFO: 02779-612
3.9.	HE	Hinterland RTF/ 23/43/76/114 km/ / Buchenau; web: www.rsgbuchenau.de
3.9.	HE	Stadtallendorfer Stadtlauf/ 5/ 10 km/ 9.30 Uhr/ Stadtallendorf; web: www.eintracht-stadtallendorf.de
10.9.	HE	Twistesee-Triathlon / 1.5 – 42,6 – 10 km/ 9.30 Uhr/ Bad Arolsen; web: www.bad-arolsen.de
10.9.	HE	Fulda Marathon/ 21,1/42,195 km u. 21,1 km Mannschaftslauf / 10.00 Uhr/ Fulda; web: www.fulda-marathon.de
10.9.	HE	Garbenteicher Volkslauf /10/21,1/30 km / 9:15 Uhr/ Pohlheim-Garbenteich; web: www.svg-la.de
16.9.	HE	Striederer-Stahlpartner-Straßenlauf/ 5/ 10 km/ 14.45 Uhr/ Merenberg
16.9.	HE	Friedberger Altstadtlauf / 5/10 km / 15.30 Uhr/ Friedberg; web: www.tsv-friedberg-fauerbach.de
17.9.	HE	Bad Vilbeler Quellenhalbmarathon/ 10/21,1 km/ Bad Vilbel/ web: www.netzwerk-koerper.de
17.9.	WE	Bad Berleburger City Lauf / 10km / / Bad Berleburg; web: www.lg-wittgenstein.de
17.9.	HE	Hinterländer Volkslauf / 5/10/21,1 km/ 9.00 Uhr/ Gladenbach
23.9.	RL	Volkslauf Wissen/ 4,1/ 10 km/ 14.00 Uhr/ Wissen; web: www.ski-club-wissen.de
23.9.	HE	Eiershäuser Berglauf/ 5 km/ 14.00 Uhr/ Eiershausen; web: www.lcdiabue-eschenburg.de
23.9.	HE	Vulkan-Trail/ 9,8/21,1/41,2/67,4 km/ 8.00 Uhr/ Schotten; web: www.tgv-schotten.de
23.9.	WE	Herrmann-Brutscheid-Gedächtnislauf/11,3/ 20/ 40 km/ 12.00 Uhr/ Finentrop-Fretter; web: www.skiclub-fretter.de
24.9.	HE	Marburger AHRENS Stadtlauf/ 10 km/ 15.00 Uhr/ Marburg web: www.hlv-kreis-marburg.de
24.9.	HE	Keltenlauf/ 5/ 10 km/ 9.30 Uhr / Glauburg/ web: www.keltenlauf.de
1.10.	HE	Kassel Marathon/ 42,195 km/ 10:00 Uhr/ Kassel; web: www.kassel-marathon.de