

Liebe Läuferinnen und Läufer!

Das unangenehme nasskalte Wetter lädt derzeit nicht gerade zum Laufen ein, man muss sich geradezu zwingen, auf die Laufstrecke zu gehen. Dennoch: Ist man erstmal unterwegs, dann fühlt man sich schnell immer besser wohl. Und am Ende ist man froh und stolz, sich überwunden zu haben. Also bitte nicht zimperlich sein, wenn das Wetter nicht mitspielen will.

### Aktuelle Berichterstattung

#### **Zweistundenläufe am 22.1.**

Über seinen Zweistundenlauf informierte **Achim Ossig** seine Mitläufer per Email. Mit ihm liefen: **Michael Hölscher und Jörg Grebe**. Des weiteren liefen **Walter Thein** mit **Katja Funck**. **Kerstin Dippel** lief allein, weil die Gruppe Horst Diele wegen des 3.Laufs in Ippinghausen pausierte. Es herrschte an diesem Nachmittag ständiges Regenwetter!

#### **19.Winterlaufserie in Ippinghausen am 22.1. (3.Lauf)**

Bei Temperaturen nur knapp über dem Gefrierpunkt und nach der andauernden Regenphase der letzten Tage, stellte die Laufstrecke spürbar höhere Anforderungen an die Läuferinnen und Läufer. Das machte sich an den Laufzeiten bemerkbar. Ich lief fast 2 min langsamer als beim 2.Lauf, aber auch meine Laufkollegen verloren etwas an Zeit, nur Martin Modes nicht, der steigerte sich von Lauf zu Lauf. Besonders auf dem ersten Abschnitt der Strecke, der auch auf dem Rückweg zu bewältigen war, kosteten die tiefen Schlammkuhlen zusätzliche Kraft und drückten auf die Laufleistung. Insgesamt betrachtet konnte man aber mit den Umständen noch recht zufrieden sein, denn es regnete nicht und das befürchtete Glatteis blieb aus.

Wegen einer Erkältung musste Dieter Schneider auf den Start verzichten, ebenso Sibylle Ebinger, die beim Dienstags-Lauftreff am 17.Januar gestürzt war und noch mit den Nachwirkungen zu kämpfen hatte. Nach ihrem grippalen Infekt kam Inge Jünemann recht gut mit der Strecke zurecht.

Die Ergebnisse unserer Läufer:

15 km:	W60	Inge Jünemann	1:49:42 h	1.Platz
	M40	Marcus Maciossek	1:07:26	13.
		Andreas Olschewski	1:22:00	22.
		Martin Modes	1:28:09	26.
	M60	Karl Lischka	1:18:00	5.
	M75	Horst Diele	1:28:28	2.

### **Vorschau:**

#### **28.1. Zwei-Stundenläufe der Gruppe Achim Ossig**

Tempo 6:00-6:20 min/km

**14.00 Uhr** Parkplatz Waldstadion

#### **Zwei-Stundenläufe der Gruppe Horst Diele**

Tempo 6:30-7:00 min/km

**14.00 Uhr** Parkplatz Waldstadion

#### **28.1. Crosslauf-Kreismeisterschaften in Gudensberg**

Strecke unterhalb des Hallenbads;

Anmeldung und Umkleiden/Duschen in 750 m entfernter Georg August Zinn-Schule (Gesamtschule).

Nähere Einzelheiten: [www.hermannkilian.de](http://www.hermannkilian.de) /Crosscup / 28.1.12 Ausschreibung

13.35 Uhr 4.000 m Männer-Mittelstrecke ohne AK.

14.25 Uhr 5.000 m Frauen alle AK. und Männer ab M50

15.00 Uhr 8.000 m Männer-Langstrecke und AK bis M45

Meldeschluss: 25.1.

Melde-Adresse: [info@hermannkilian.de](mailto:info@hermannkilian.de) direkt

oder bei Horst Diele bis spätestens 24.1.

- 3.2.** **Abteilungs-Versammlung** für alle Mitglieder unserer Abteilung.  
Um **18.30** Uhr im Vereinsheim.
- 12.2.** **29. Winterlaufserie in Bebra-Breitenbach (2.Lauf)**  
10 km: Start 10:20 Uhr  
Auf amtlich vermessener Strecke!  
Der 3.Lauf am **10.3.2012**  
[www.tv03breitenbach.de](http://www.tv03breitenbach.de)
- 18.2.** **4.Lauf Winterlaufserie Ippinghausen**  
15 km: Start 13.30 Uhr  
Abfahrt bei Horst Diele (Obermelsungen, Lange Gasse 7) um **11.45 Uhr**  
[www.wila-ippinghausen.de](http://www.wila-ippinghausen.de)

*Horst Diele*