Läufer-Info 5.11.2014 **MT - Jedermannsport**

Liebe Läuferinnen und Läufer,

völlig durch die Lappen ging mir in meiner Berichterstattung in der letzten Läufer-Info vom 10.Oktober, dass unser Manfred George am 14.September in Fulda den Halbmarathon lief. Es gab Zeiten, da liefen wir dort mit zwei Teams beim Zehner-Mannschaftslauf mit, diesmal war Manfred dort ganz allein.

Mit dem 25.Jubiläums-Volkslauf in Körle endete der diesjährige Wettbewerb der im Nordhessencup-Verein zusammengeschlossenen 17 Volkslauf-Veranstalter. Im 29. Jahr seines Bestehens erholte sich die zuletzt etwas rückläufige Beteiligung mit knapp 1000 Teilnehmern gegenüber dem Vorjahr. Auch in der Cup-Wertung gab es mit 569 Wertungen ein Plus von 43 gegenüber 2013. In Bürgerhaus von Oberkaufungen findet in diesem Jahr am 8.November die Siegerehrung der Cup-Teilnehmer statt.
Von den 17 veranstaltenden Vereinen wenden inzwischen 13 das Zeiterfassungs-System „Race Result“ an, das eine automatische Erfassung von Laufzeit und Startnummer ermöglicht.
Unser Verein hat mit 17 im Cup Platzierten geringfügig an Boden verloren. Vor allem unsere ehemalige Stärke auf der 20-km-Strecke wird nur noch von Kurt Hofmann, Uwe Tomaselli und Marcus Maciossek fortgesetzt. Erfreulich jedoch ist unsere Verjüngung durch die Schleider-Geschwister Naomi (* 2003) und Yannick (* 2001). Die Jugendlichen Till Steuber (* 2002) und Lorenz Funck (* 1997) zählen bereits zu den „Gedienten“ in dem Wettbewerb.
In der Mannschaftswertung rutschten wir auf den 9.Rang ab.
Die Leistungsbilanz verzeichnet einen Klassensieg durch Sibylle Ebinger (5 km), zwei zweite Plätzen durch Lorenz Funck (10 km) und Kurt Hofmann (20 km) sowie zwei dritte Plätzen durch Till Steuber (5 km) und René Wildner (10 km).

Wer sich am 26.Oktober im Fernsehen die Übertragung vom Frankfurt-Marathon anschaute, wird sich mit Arne Gabius gefreut haben. Der Neuling auf der Marathonstrecke wurde auf Anhieb viertschnellster Deutscher aller Zeiten und bewies eindrucksvoll, dass nicht nur die Afrikaner zu herausragenden Leistungen im Marathon fähig sind. Seine Trainingsmethode wird noch zu analysieren sein, doch schon jetzt ist sicher, dass ein leistungsorientierter Marathonläufer nicht einseitig nur auf der langen Strecke unterwegs sein darf. Schnelle Bahn- oder Straßenrennen auf kürzeren Strecken lassen nämlich frühzeitig erkennen, was im Marathon möglich ist. Arne Gabius konnte nach seinem 10-km-Lauf in Berlin in 28:08 min. vierzehn Tage vor Frankfurt seine mögliche Marathonzeit ziemlich genau vorhersagen. An die von Toni Nett und Manfred Steffny schon vor Jahrzehnten entwickelten Analogieformeln, anhand der man seine Marathonzeit bei Kenntnis seiner Zeiten auf bspw. 10 km ausrechnen kann, möchte ich in diesem Zusammenhang erinnern.
Nimmt man Gabius´ 10-km-Zeit 28:08 min vom 12.Oktober in Berlin und multipliziert sie mit 4,66 dann erhält man für Marathon eine Zeit von 2:11:06 h. Dementsprechend lautete seine allgemein mit Skepsis aufgenommene Ankündigung vor dem Lauf: „Ich werde zwischen 2:10 und 2:12 h laufen, aber eher gegen 2:10“. Er behielt recht und ist schon nach 2:09:32 h eingelaufen!

Am letzten Sonntag konnten wir uns nach unserem Himmelsberglauf den von Frank und dessen Vater Wilfried aufgenommenen Videofilm vom 25.Jubiläums-Staffettenlauf anschauen. Der Film, der geradezu eine Werbung für den Lauf ist, wurde von allen positiv aufgenommen. In diesem Zusammenhang hat die Läuferzeitschrift „LaufZeit & CONDITION“ in ihrer Ausgabe 10/2014 eine von mir verfasste Kurzchronik über den 25-jährigen Lauf veröffentlicht. Die drei Seiten in der Zeitschrift habe ich gescannt und dieser Läufer-Info hinten angefügt.

Nachtrag

21, Fulda-Halbmarathon am 14.9.

HM:	M50	Manfred George	1:49:50 h	24.Platz

Aktuelle Berichterstattung

15.Panoramalauf in Niedenstein am 11.10. SELC-Lauf

Unsere Nachwuchsläuferin Julia Klute kam als schnellste der Läuferinnen im für den Schwalm-Eder-Laufcup gewerteten 5-km-Lauf mit großem Foto in die HNA. Der 18-Jährigen gehört die läuferische Zukunft, wenn sie ihre persönliche Bestleistung im 5.000-m-Lauf von 21:40,14 min zu verbessern weiß.

Unser Martin Modes absolvierte in Niedenstein seinen 3.Lauf für den diesjährigen SELC, kann aber nicht mehr in die Cup-Wertung kommen, weil ihm die beiden noch ausstehenden Läufe in Melsungen (Adventslauf) und Ziegenhain (Silvesterlauf) nicht mehr ausreichen, um auf mindestens sechs Läufe zu kommen.

Unsere Leistungen:

5 km:	WJU20	Julia Klute	24:08 min	1.Platz
10 km:	M50	Martin Modes	53:38	14.

15.Lollslauf in Bad Hersfeld am 12.10.

In den traditionellen Lollslauf waren in diesem Jahr die hessischen Halbmarathon-Meisterschaften integriert. Dafür hatten unsere Lorenz Funck und Kurt Hofmann gemeldet. Für den 17-jährigen Lorenz gibt es eigentlich erst in der Männerklasse, also sobald er in drei Jahren 20 Jahr alt wird, die Wettkampfklasse Halbmarathon. Doch so lange wollte er nicht warten, weshalb er in die Männerklasse hoch meldete. Sein Einsatz zahlte sich mit einer deutlichen Verbesserung seiner persönlichen Bestleistung aus: Er kam auf 1:24:08 h gegenüber Hannover am 27.April mit 1:28:43 h.

Und Kurt Hofmann wunderte sich am Ende seines Laufes über seine Zeit. „Ohne die Absicht schnell unterwegs sein zu wollen, überraschte mich meine Laufzeit; sie ist schneller als im vergangenen Jahr“.

In den Volkslaufklasen bestätigte René Wildner mit einer weiteren diesjährigen Steigerung auf 1:28:50 h seine aufsteigende Form. Und Manfred George konnte gegenüber Kassel (1:46:18 h) auch noch einmal auf 1:44:43 h zulegen. Neu im Geschäft ist die 19-jährige Katharina Goeb. Ihre Laufzeit von 1:56:37 h kam schon nahe an unsere derzeit schnellste Heidi Sostmann heran.

Unsere Leistungen:

Halbmarathon:	WJU20	Katharina Goeb	1:56:37 h
	M40	René Wildner	1:28:50
	M50	Manfred George	1:44:43

Hess. Meisterschaft im Halbmarathon:

Mä.	Lorenz Funck	1:24:08 h	11.Platz
M65	Kurt Hofamnn	1:50:51	4.

11.FALKE-Rothaarsteig-Marathon in Fleckenberg am 18.10.

Von FALKE-Socken hat wohl jeder Läufer schon mal was gehört; sie werden im sauerländischen Schmallenberg hergestellt. In dessen Ortsteil Fleckenberg hat sich längst ein herrlicher Landschaftsmarathon etabliert, der zwischen 2004 und 2008 von dem verstorbenen Günter Herrmann und mir zweimal besuchte wurde. In diesem Jahr gingen dort unsere „Dauer-Marathonis" Jürgen Fischer und Gerhard Neidert ebenfalls an den Start. Jürgen hatte seine Leistenzerrung vom Münster-Marathon überwunden und konnte den auf dem Kamm des Rothaargebirges entlangführenden Lauf so richtig genießen: „Bei dem herrlichen Wetter und der Schönheit der Natur war dieser achte Marathon in diesem Jahr für mich ein super Erlebnis". „Ich bin einfach nur gelaufen, ohne auf meine Stoppuhr zu schauen".

Ihre Leistungen:

Marathon/838 Hm:

M60	Gerhard Neidert	4:59:42 h	10.Plaz
M65	Jürgen Fischer	4:54:04	2.

Vorschau

<u>Abschluss-Veranstaltung Nordhessencup</u>

Am 8.11.2014 in Oberkaufungen (Bürgerhaus im Ortszentrum)

Die Winterlaufserien in Ahnatal (Ortsteil von Weimar) und Ippinghausen (Ortsteil von Wolfhagen) beginnen jetzt unmittelbar. Sie dienen der Vorbereitung für die kommende Frühjahrssaison in puncto Schnelligkeit.

9.11. Ahnatal
10 km: Start um 9.15 Uhr beim Sportlerheim Triftstraße

16.11. Ippinghausen
15 km: Start um 9.30 Uhr im Weidelsburg-Stadion

7.12. Melsungen
45.Adventslauf „Rund um die Koppe"

Horst Diele

Auszug aus „LaufZeit & CONDITION“, Ausgabe 10/2014, Seite 46-48

18. Lauf am 8. September 2007 auf der 9. Etappe von Altefeld nach Holzhausen in Richtung Melsungen.

Mit Ausdauer die Tradition erhalten

25 Jahre Städtepartnerschaftslauf Melsungen-Bad Liebenstein

Am 30. August 2014 wurde zum 25. Male der Städtepartnerschaftslauf zwischen dem thüringischen Bad Liebenstein und dem nordhessischen Melsungen ausgetragen. Veranstalter dieses als Stafette durchgeführten Laufs ist die Melsunger Turngemeinde mit ihrer Abteilung Jedermannsport. Der Lauf hatte erstmals am 9. Juni 1990 stattgefunden und war Ausdruck der nach dem Mauerfall am 9. November 1989 entstandenen Euphorie über die deutsche Wiedervereinigung. Zu jener Zeit waren viele sportliche Partnerschaften über die deutsch-deutsche Grenze hinweg entstanden. Eine thüringische Zeitung recherchierte im Wartburgkreis im vergangenen Jahr, was davon bis heute übrig geblieben ist. Herauskam, dass derzeit noch eine einzige derartige Beziehung existiert: der Städtepartnerschaftslauf zwischen Bad Liebenstein und Melsungen! Initiator und Organisator dieses Laufs und langjähriges IGL-Mitglied Horst Diele schildert in einer Kurz-Chronik die Geschichte des Laufs.

Die allgemeine Euphorie nach dem 9. November 1989 hatte unmittelbar auch den Laufsport erfasst, vor allem in den grenznahen Gebieten. Die nordhessischen Laufveranstaltungen in der Adventszeit und zu Silvester 1989 wurden von zahlreichen ostdeutschen Sportlern besucht, so auch der Adventslauf am 3. Dezember bei uns in Melsungen. Zu jener Zeit suchten in Melsungen Stadtverwaltung und Städtepartnerschaftsverein eine in etwa gleich große Partnerstadt in der DDR. Favorisiert war die Kur- und Badestadt Liebenstein im Thüringer Wald wegen ihrer Nähe. Aufseiten der Bad Liebensteiner fand man das insofern praktisch, weil man „mit einer Trabbi-Tankfüllung“ in das etwa 100 Kilometer entfernte Melsungen gelangen konnte.

In unserer Abteilung, in der seit den 1970er-Jahren Ausdauersport betrieben wird, sorgte der Hinweis auf die 100-km-Entfernung nach Bad Liebenstein zu der Initialzündung: **„Da laufen wir hin!“** Ich muss vorausschicken, dass eine derart lange Distanz von unserer Abteilung schon zweimal in der Form eines Stafettenlaufes mit großer Begeisterung veranstaltet worden war. Das wollte man nun mal wiederholen. Daher kam es noch vor Jahresschluss 1989 zu der Verabredung, von Melsungen nach Bad Liebenstein zu laufen.

Die Laufstrecke

Als Laufstrecke sollten vorwiegend markierte Durchgangswanderwege dienen, also keine Landstraßen. Vom Rennsteig wussten wir, wo und wie er verläuft und dass wir ihn einbeziehen wollten in etwa ab dem „Vachaer Stein“. Auf nordhessischer Seite existierten zwar entsprechende

13. Lauf am 24. August 2002 beim Zieleinlauf in Bad Liebenstein/Th. nahe der Stadthalle

Wanderwege in Richtung Osten nach Thüringen hin, doch ließ deren Markierung zu wünschen übrig, je näher man der Grenze zur DDR kam. Auch durfte noch im Frühjahr 1990 die Grenze nur an offiziellen Übergängen passiert werden. Es dauerte daher seine Zeit, bis unter solchen Bedingungen die Laufstrecke konzipiert war.

Insgesamt war bei den ersten beiden Läufen die Laufstrecke ca. 107 km, in den folgenden Jahren ca. 115 km lang. Sie war aufgeteilt in zumeist 18 Etappen mit Längen zwischen 4 und 12 Kilometern. Zu allen Etappenwechseln hatten die begleitenden Fahrzeuge Zufahrt.

Problematisch war und blieb zu jeder Zeit die Orientierung im Gelände. Streckenverantwortliche, die vorher mit ihrer Strecke vertraut gemacht wurden, haben die nicht zu unterschätzende Aufgabe, die auf einer Etappe befindliche Läufergruppe im jeweils vorgegebenen Lauftempo komplett zum nächsten Wechsel zu führen. In jedem Jahr müssen genügend solche Läufer zur Verfügung stehen.

Läufer von „hüben und drüben"

An dem Lauf sollten auch die Sportler aus der zukünftigen Partnerstadt teilnehmen. Durch entsprechende Kontakte kam auch ein größeres Kontingent von in Thüringen bekannten Leistungssportlern zustande. Unter ihnen gar der ehemalige DDR-Marathonmeister Jürgen Vesper aus Barchfeld. Auch Romana Krause, Sven und André Schottmann, Frank Puff, Rainer Kallenbach und Peter Jung waren „drüben" keine Unbekannten. Breitensportlich orientierte Läufer wie wir befanden sich nicht darunter.

Die genannten thüringischen Läufer kamen aber nicht aus Bad Liebenstein, sondern aus dessen Umgebung und waren größtenteils Mitglieder im Triathlonverein Barchfeld. Daher trat der TV Barchfeld auch lange Zeit als Mitorganisator des Laufs auf, weil sich in Bad Liebenstein kein Sportverein für eine Zusammenarbeit finden ließ. Doch die Interessenlage seiner auf den Triathlon ausgerichteten Mitglieder führte 2009 zur Beendigung der Verbindung. In den letzten Jahren wird der Lauf von der Bad Liebensteiner m&i-Fachklinik unterstützt, deren Direktor Rolf-Peter Hoehle selbst ein ehemaliger Marathonläufer aus Nordhessen ist.

Das Konzept

Die Etappen sind nach drei verschiedenen Lauftempi eingeteilt. Jeder Teilnehmer wählt sich seine Etappen selbst aus, abhängig von Streckenlänge, Lauftempo und dem Geländeprofil, abgestimmt auf seine eigene läuferische Leistungsfähigkeit. Auf diese Weise kann sich jeder halbwegs Geübte an dem Lauf beteiligen. An den meisten Etappenwechseln wird eine kurze Pause eingelegt, um etwas zu trinken und zu essen oder die Laufkleidung zu wechseln. Jeder erfahrene Landschaftsläufer wird sich nach dieser Beschreibung vorstellen können, welch geradezu paradiesische Bedingungen bei diesem Landschaftslauf geboten werden. Und das macht ihn in der Tat so beliebt. Denn es kommt noch hinzu, dass fast die gesamte Strecke durch geschlossene Waldgebiete führt mit einer Vielzahl an Auf- und Abstiegen an den Berghängen; insgesamt sind rund 2.000 Höhenmeter zu überwinden.

Der erste Lauf 1990

Am Vorabend des ersten Laufs hatten wir unsere Gäste aus Thüringen in unserem MT-Vereinsheim empfangen. Sie nächtigten in den Familien unserer Läufer. Am nächsten Morgen, dem 9. Juni 1990, fand dann der Start um sieben Uhr mit dem letzten Gongschlag der Rathausuhr am Melsunger Marktplatz statt. Als Laufstrecke dienten die nordhessischen Durchgangs-Wanderstrecken X8/„Barbarossa-Pfad", X3/„Wildbahn", X9/„Wartburg-Pfad" und X4/„Frau-Holle-Pfad". In Obersuhl wurde die Grenze zur DDR überschritten. Hinter Oberellen diente ein Waldweg für die Anbindung an den Rennsteig, der über den Vachaer Stein, die Hohe Sonne, den Gollert und die Glasbachswiese zum Dreiherrenstein am Großen Weißenberg führte. Ab dort war es dann durch das Thüringer Tal nicht mehr weit bis nach Bad Liebenstein, das um 17.10 Uhr erreicht wurde.

Im hohlen Staffelstab überreichten wir dem Ersten Beigeordneten von Bad Liebenstein, Udo Rommel, die Einladung der Melsunger Körperschaften zur Gründung der Städtepartnerschaft anlässlich der 800-Jahr-Feier der Stadt Melsungen am 30. Juni 1990. Dieser erste Stafettenlauf, mit 56 aktiv beteiligten Personen, fand im Eingangsbereich zur „Altensteiner Höhle" mit einem gemeinsamen Abendessen seinen Abschluss.

„Aller Anfang ist leicht, schwierig ist nur die Fortsetzung"

Die Umkehrung der Lebensweisheit, dass „aller Anfang schwierig sei", trifft den Nagel auf den Kopf. Bei etwas Neuem mit dabei sein, das wollen eigentlich viele. Wenn es dann aber zu einer Art Dauereinrichtung kommt, ziehen sich allmählich diejenigen zurück, die leicht zu begeistern sind, nicht aber zu der Sache dauerhaft stehen wollen. Da half es auch nicht, dass wir

13. Lauf am 24. August 2002 vor dem Etappenwechsel „Schwarzer Stock" Richtung Bad Liebenstein / Th.

auf unseren Lauf-Shirts mit der liegenden Acht, die die Mathematiker als Zeichen für unendlich verwenden, unsere dauerhafte Freundschaft zu den Läufern aus Thüringen zum Ausdruck bringen wollten. Schon beim dritten Lauf war die Beteiligung bedrohlich abgesackt. Doch dann bildete sich recht bald eine Art Stammmannschaft, die für den Lauf Verantwortung übernahm.

Und so wurde der Lauf recht bald zu einer festen Größe im Jahresprogramm unserer MT-Abteilung, und viele unserer Marathonläufer benutzen ihn auch als Trainingslauf für Herbst-Marathonläufe. Sie stellten sich dabei die Aufgabe, möglichst viele Kilometer zurückzulegen. Unser bester Landschaftsläufer, Frank Dietrich, schaffte dreimal die gesamte Strecke. Auch unsere Frauen erreichten spektakuläre Laufleistungen, wie bspw. Heidi Sostmann mit 70,7 km oder Claudia Rudolff mit 70,1 km. An den 25 Stafettenläufen beteiligten sich 210 verschiedene Personen. Im Durchschnitt wurden pro Lauf 33 Personen gezählt, die jede durchschnittlich eine Laufleistung von etwa 40 Kilometern erbrachte.

Der Jubiläumslauf 2014

Als wir erfuhren, dass das alljährliche Weinfest bei uns in Melsungen in der Zeit vom 29. bis 31. August stattfinden würde, war für uns klar, unseren 25. Jubiläumslauf auf den 30. August 2014 zu legen. Das sollte uns, so hofften wir, beim Zieleinlauf auf dem Marktplatz die erwünschte Aufmerksamkeit verschaffen. Denn das Weinfest wird dort rund um das Rathaus veranstaltet.

Und so kam es auch. Alle an dem Lauf Beteiligten, egal wie viele Kilometer sie bereits in den Beinen hatten, machten noch einmal auf der Schlussetappe durch die Brückenstraße zum Marktplatz hin mit und genossen den freundlichen Beifall. Die Vertreter der Stadt und des Städtepartnerschaftsvereins empfingen uns und lobten unser langjähriges Engagement für die Partnerschaft zwischen den beiden Städten und gratulierten uns für die sportlichen Leistungen eines jeden. Selbst der Bad Liebensteiner Bürgermeister Dr. Michael Brodführer, der uns morgens um 6.30 Uhr auf der Kurpromenade verabschiedet hatte, war nach Melsungen gefahren, um uns dort zu empfangen.

Der erlebnisreiche und anstrengende Tag fand seinen Ausklang mit der Auszeichnung aller aktiven Teilnehmer durch Urkunden und eigens geprägte Jubiläums-Medaillen in unserem MT-Vereinsheim bei einem Abendessen. Dem Wunsch aller entsprechend wird der Stafettenlauf fortgesetzt.

Horst Diele, MT 1861 Melsungen
Fotos: Diele/privat

LA-Meisterschaftstermine 2014/15 für Seniorinnen und Senioren	
International:	
1.	23. bis 28. März 2015 Torun/Polen Senioren-Hallen-Europameisterschaften, www.evacitorun2015.com Meldeschlüsse: Online-Meldungen 18.1.2015, Papier-Anmeldungen 12.1.2015 Posteingang beim DLV
2.	15. bis 17. Mai 2015 Grosseto/Italien Senioren-Europameisterschaften Straßenläufe, Vorläufiges Programm: www.grossetosport.org
3.	4. bis 16. August 2015 Lyon/Frankreich Senioren-Weltmeisterschaften Stadion, www.lyon2015.com/de Meldeschlüsse: Online-Meldungen 2.6. 2015, Papier-Anmeldungen 22.5.2015 Posteingang beim DLV
National:	
1.	11. Oktober 2014 Gleina (ST) DM Gehen 30 km M 35-55, 10 km M 60-80, W 35-75
2.	12. Oktober 2014 München DM Marathon alle Klassen w/m
3.	28. Februar 2015 Erfurt/TH DM Senioren Halle + Winterwurf
4.	7. März 2015 Markt Indersdorf/BY DM Cross alle Klassen
Nachmeldungen und alle Detail-Infos vom DLV erfragen: paola.brenner-vacirca@leichtathletik.de, Tel.: 06151/77 08 51	
Offen:	
5. Oktober 2014 Rennsteig 24. Herbstlauf 10/20 km (www.rennsteiglauf.de)	
9. November 2014 ab Kelkheim/Taunus über Marxheim, Wicker, Hochheim nach Mainz 27. ARQUE-Lauf run + bike (ohne Zeitnahme laufen sowie fahren miteinander), www.arquelauf.de	

Horst Diele