



## **Jahresbericht Lauf-u. Walkingtreff 2009**

### **32. Winterlaufserie in Alten Buseck**

Den Allendorfer Lauf- und Walkingtreff vertraten Alex Wachs und Florian Ulmrich erfolgreich bei der 32. Alten Busecker Winterlaufserie.

Die Strecken über 15 km, 10 km und 21,1 km mussten im November und Dezember 2008, sowie im Januar 2009 z.T. unter sehr winterlichen Verhältnissen gelaufen werden und erforderten ein erhöhtes Maß an Kraft und Koordination. Die niedrige Anzahl der gewerteten Teilnehmer, die alle 3 Laufstrecken absolvierten, spiegelt den hohen Anspruch dieses Wettkampfes wider.

Alex Wachs sicherte sich in der Gesamtwertung Platz 8 von 14 Frauen und den Klassensieg W35 mit einer Zeit von 3:58:56.

Florian Ulmrich belegte Platz 62 in der Gesamtwertung von 74 Männern und Platz 8 der Klasse M35 mit einer Zeit von 3:51:15.

### **Saisoneröffnung**

„Run up“ am 18.4.2009 am TSV-Vereinsheim. Einige neue Läufer und Walker konnten begrüßt werden. Anfänger wurden an das Laufen bzw. Walken herangeführt. Bei Kaffee und Kuchen ließen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

### **25. internationaler Jubiläums-10-Meilen-Lauf durch den Licher Wald am 25. April 2009**

An diesem landschaftlich wunderschönen und gut organisierten Lauf durch den Licher Wald nahmen in diesem Jahr 5 Allendorfer teil. Mit von der Partie war nach kurzer Laufpause auch wieder Alex Wachs, die ihre Knieverletzung gut überstanden hat. Insgesamt kamen nach 10 Meilen (= 16,09344 Kilometer) 312 Läuferinnen und Läufer durchs Ziel.

Waldemar Hehn	1:13:46 (46. Gesamtplatz, Platz 9 M35)
Thomas Krieb	1:16:24 (63. Gesamtplatz, Platz 16 M40)
Manfred Vogel	1:17:19 (76. Gesamtplatz, Platz 14 M45)
Alexandra Wachs	1:27:59 (184. Gesamtplatz, Platz 3 W35)
Marita Heupel	1:37:07 (253. Gesamtplatz, Platz 18 W40)

### **Marathonwanderung bei den Wanderfreunden Treisbach am 26. April 2009**

Einen Marathon „der anderen Art erlebten“ die passionierten Läufer Hans-Jürgen Schick Tanz, Manfred Platz, Manfred Schmidt, Holger Schlapp und Gerhard Pudell bei einer 45 km-Marathonwanderung. Begleitet von den Wanderern Wolfgang Schmidt und Wolfgang Schneider hatte man spontan dieses „Projekt“ in Angriff genommen.

Frühmorgens um 5:15 Uhr fuhr die Gruppe von Allendorf nach Wetter-Treisbach. Von dort war ein Bustransfer für die Wanderer zum Start eingerichtet. Nachdem der Veranstalter „Wanderfreunde Treisbach“ Informationen zur Wanderstrecke und zum Tagesablauf gegeben hatten, wurde um 8:00 Uhr die Wanderstrecke freigegeben. Diese führte durch eine reizvolle Landschaft von der Lahnquelle nach Wetter-Treisbach und war mit einem Aufstieg von 1 389 Höhenmetern und einem Abstieg von 1



738 Höhenmetern recht anspruchsvoll. Da hieß es dran bleiben, nicht bummeln, keine Photopausen machen. Wer nicht das richtige Schuhwerk angezogen hatte, machte wie Manfred Platz leidvolle Erfahrungen und musste die Blasen an den Füßen aushalten. Die Allendorfer Gruppe kam dennoch gesund und fröhlich nach 8 Stunden ins Ziel.

### **21. Großen-Busecker Volkslauf am 3. Mai 2009**

Mit kleiner Besetzung aber großer Leistung zeigte sich der Lauf- und Walkingtreff beim 21. Großen-Busecker Volkslauf.

Die Strecke über 10 km lief Marita Heupel in 58:25 min und belegte in der Frauenwertung Platz 17 von insgesamt 35 Frauen (Platz 6, W 40).

Johanna Krieb lief beim 5 km-Jedermannslauf begleitet und angespornt von ihrem Vater Thomas nach 36:27 min ins Ziel. Das bedeutete für sie in der Gesamtwertung Platz 19 von insgesamt 27 Läufern und in der Frauenwertung Platz 4 von insgesamt 8 Läuferinnen

### **6. Kaps-Lauf in Oberbiel am 16. Mai 2009**

Einzigste Allendorfer Starterin über die 10 km Walking-Strecke war Olga Hehn, die sich mit einer Zeit von 1:30:16 den 1. Platz ihrer Altersklasse sicherte.

Ihr Sohn Stefan Hehn war ebenso erfolgreich auf der 3 km-Laufstrecke, die er in 14:35 min absolvierte und dafür mit einem Kaps-Gutschein und einem Präsent belohnt wurde.

Ihren ersten Nordic Walking-Halbmarathon (21,1 km) mit Zeitmessung starteten die Walkerinnen Renate Platz, Isolde Placzko, Martina Vogel und Ulrike Newport. Die landschaftlich sehr schöne Laufstrecke führte die Walkerinnen bergauf und bergab über den vom Regen der vorangegangenen Nacht nassen und aufgeweichten Boden. Alle hatten dennoch viel Spaß und erreichten gut gelaunt das Ziel:

Martina Vogel (3:06:45), Ulrike Newport (3:06:45), Renate Platz (3:20:03), Isolde Placzko (3:20:03).

### **Ausflug nach Holland „VELUWEMEER“ 20.5.09 – 24.5.09**

Zur Abwechslung versuchte man sich in Holland am Veluwemeer an verschiedenen Wasserportarten. Windsurfen, Kanufahren und Katamaransegeln standen auf unserem „Trainingsplan“. Unser Skipper Frank trimmte den Katamaran immer bis an seine Grenzen. Natürlich haben wir im Mutterland des Fahrradfahrens eine Radtour um das VELUWEMEER unternommen. Irene und Frank hatten alles perfekt organisiert. Insgesamt ein hervorragender Event bei dem auch das Vergnügen nicht zu kurz kam.

### **41. Internationaler Volkslauf in Staufenberg am 24. Mai 2009**

Während ein Teil des Allendorfer Lauf- und Walkingtreffs ihr lang geplantes verlängertes Wochenende am Veluwemeer in Holland mit Windsurfen und Katamaran-Segeln genoss,



mussten die Daheimgebliebenen den Dienst an der Marathon-Versorgungsstation in Allendorf übernehmen und den Lauf- und Walkingtreff bei den verschiedenen Volkslaufstrecken vertreten. Erfolgreiche Platzierungen erreichten:

**6 000 m Kurzstrecke**

Stefan Hehn 29:54 (4. Gesamtplatz)

**10 km Volkslauf**

Manfred Vogel 46:47 (31. Gesamtplatz, Platz 3 M45)  
Marita Heupel 1:02:09 (23. Gesamtplatz, Platz 3 W40)  
Ines Kraus 1:02:10 (24. Gesamtplatz, Platz 7 W45)

**10 km Walking**

Isolde Placzko 1:37:10 (38. Gesamtplatz, Platz 6 W50)  
Caroline Lingnau 1:37:10 (39. Gesamtplatz, Platz 5 W40)  
Carmen Petra Rausch 1:37:10 (40. Gesamtplatz, Platz 1 W35)

**Halbmarathon**

Thomas Krieb 1:40:53 (38. Gesamtplatz, Platz 8 M40)

***Pfingstlauf in Krofdorf-Gleiberg am 1. Juni 2009***

Auf die „schnelle 10 km-Strecke“ in Krofdorf-Gleiberg begaben sich am Pfingstmontag

Waldemar Hehn 42:30 (93. Gesamtplatz, Platz 14 M35)  
Manfred Vogel 44:16 (125. Gesamtplatz, Platz 19 M45)  
Gerhard Pudell 49:33 (220. Gesamtplatz, Platz 16 M55)  
Simone Fey 58:06 (333. Gesamtplatz, Platz 10 W35)  
Marita Heupel 54:38 (302. Gesamtplatz, Platz 8 W40)

Bei den Schülerläufen startete Stefan Hehn und kam in 4:01 min ins Ziel. Sein Bruder Arthur lief die 10 km Distanz und verlor die Wette seinen Vater Waldemar zu übertrumpfen mit 45:14 min nur knapp. Stolz sein kann er auf jeden Fall auf diese Zielzeit und den 2. Platz in seiner Altersklasse (männliche Jugend B).

***RZ Mittelrhein Marathon 6. Juni 2009***

Unter dem Motto „Gib deinen Sinnen freien Lauf“ liefen im Rahmen des RZ Mittelrhein Marathons 4 Allendorfer Läufer die Halbmarathon-Distanz über 21,1 km.

Dieser Wettkampf wird Marita Heupel, Ines Kraus, Thomas Krieb und Jörg Lotz nicht nur wegen des unverhofft kalten, nassen und windigen Wetters noch lange in Erinnerung bleiben. Denn ganz so reibungslos verlief die Veranstaltung nicht und alle waren froh nicht vollends auf dem Abstellgleis gelandet zu sein.

Durch eine 45 minütige Verspätung des letzten Sonderzuges, der die Teilnehmer von Koblenz an den Start nach Boppard bringen sollte, verpassten die Allendorfer Läufer gemeinsam mit mehr als 800 Sportlern den planmäßigen Start um 18:30 Uhr. Die sportliche Leitung der Veranstaltung reagierte darauf mit einem zweiten Start und so kamen alle dann doch noch zu ihrem Lauferlebnis und glücklich ins Ziel.



### **18. Fronhäuser Dorflauf am 7. Juni 2009**

Am mit weniger Widrigkeiten behafteten Fronhäuser Dorflauf waren vertreten

#### **1 000 m Schüler**

Stefan Hehn 3:54 (1. Platz Schüler B)

#### **5 km Lauf**

Holger Schlapp 26:32 (34. Gesamtplatz)

#### **10 km Lauf**

Waldemar Hehn 43:12 (61. Gesamtplatz, Platz 8 M35)

Manfred Vogel 45:17 (85. Gesamtplatz, Platz 16 M45)

### **6. Altstadtlauf Neustadt (Hessen) am 20. Juni 2009**

#### **10 km Lauf** (80 Finisher Männer, 9 Finisher Frauen)

Thomas Krieb 44:51 (38. Gesamtplatz, Platz 10 M40)

Im sehr kleine Feld der Läuferinnen behaupteten sich

Alexandra Wachs 54:11 ( 5. Gesamtplatz, Platz 3 W35)

Marita Heupel 56:24 ( 6. Gesamtplatz, Platz 1 W40)

### **12. Marburger Nachtmarathon mit Halbmarathon am 3. Juli 2009**

In schöner Atmosphäre starteten am 3. Juli 2009 um 19 Uhr die Teilnehmer des Marburger Nachtmarathons auf dem Marburger Marktplatz. Die Bedingungen waren alles andere als ideal. Es war schwül und warm. Die Organisatoren hatten rechtzeitig darauf reagiert und zusätzliche Getränke und Schwämme geordert. Der Nachtmarathon wurde somit wieder ein großer Erfolg und behauptet seinen Platz als größte Laufveranstaltung Mittelhessens. Auf die Halbmarathon-Distanz begaben sich mit insgesamt 1 025 Teilnehmern (702 Läufer und 323 Läuferinnen) Manfred Schmidt (1:48:45, 245. Gesamtplatz Männer, Platz 53. M45) und Manfred Platz (1:56:38, 373. Gesamtplatz Männer, Platz 76. M45).

### **19. Eberstädter Dorflauf am 4. Juli 2009**

Der Eberstädter Dorflauf wurde zum dritten Mal im Rahmen des „New Balance Sportbahnhof Cups“ ausgetragen. Die Strecke führte durch den Licher Ortsteil Eberstadt.

Unter insgesamt 111 Läuferinnen und Läufern belegten beim 10 km-Wettkampf hervorragende Platzierungen

Waldemar Hehn 43:42 (24. Gesamtplatz, Platz 3 M35)

Artur Hehn 48:10 (50. Gesamtplatz, Platz 2 MJugend)

Jörg Lotz 54:15 (81. Gesamtplatz, Platz 9 M40)

Die 1, 2 km –Distanz absolvierte Stefan Hehn in 4:50 min und belegte Platz 3 von 7 Finishern.



## 6. Brückenlauf in Goßfelden Sarnau am 1. August 2009

Auch in diesem Jahr war die Teilnahme am Brückenlauf in Goßfelden wieder eine Herausforderung bei hochsommerlicher Hitze. Dennoch belegten die Allendorfer Läufer sehr gute Platzierungen.

### 2 000 m

Stefan Hehn 09:37 min (2. Gesamtplatz)

### 10 km Lauf (171 Finisher Gesamt)

Waldemar Hehn	43:26 (56. Gesamtplatz, Platz 6 M35)
Manfred Vogel	46:12 (73. Gesamtplatz, Platz 15 M45)
Manfred Schmidt	47:52 (85. Gesamtplatz, Platz 19 M45)
Alexandra Wachs	53:06 (125. Gesamtplatz, Platz 4 W35)
Jörg Lotz	53:22 (126. Gesamtplatz, Platz 18 M40)

## TSV Allendorf/Lumda ist die größte Teilnehmergruppe beim 18. Treiser Volkslauf

In diesem Jahr waren die Läuferinnen und Läufer des TSV-Allendorf/Lumda beim traditionell am Tag der Deutschen Einheit durchgeführten Treiser Volkslauf die größte Teilnehmergruppe. 39 Allendorfer hatten sich auf den Weg zum Nachbarverein nach Treis gemacht, um die unterschiedlichen Wettkämpfe zu absolvieren. Als Anerkennung dafür erhielt die Gruppe vom Veranstalter ein Präsent. Wenige Wochen vor dem Frankfurt Marathon nutzten 10 Läufer des Lauf- und Walkingtreffs die Halbmarathon-Distanz zur Vorbereitung auf den großen Tag am 25. Oktober 2009 und zur Bestimmung des bis dato erreichten Trainingsstatus.

### Halbmarathon über 21,1 km (210 Finisher, 171 Männer, 39 Frauen)

Waldemar Hehn	1:36:03 (47. Gesamtplatz Männer, Platz 7 M35)
Manfred Vogel	1:40:14 (62. Gesamtplatz Männer, Platz 21 M45)
Irene Peusch	1:51:57 (13. Gesamtplatz Frauen, Platz 2 W50)
Manfred Schmidt	1:51:58 (122. Gesamtplatz Männer, Platz 35 M45)
Manfred Platz	1:52:55 (127. Gesamtplatz Männer, Platz 37 M45)
Ursula Vogel	1:57:30 (22. Gesamtplatz Frauen, Platz 3 W40)
Hans-Jürgen Schicktanz	1:57:30 (140. Gesamtplatz Männer, Platz 9 M55)
Marianne Rupf	2:04:42 (28. Gesamtplatz Frauen, Platz 1 W55)
Sybille Fug	2:11:36 (33. Gesamtplatz Frauen, Platz 9 W45)
Jörg Lotz	2:11:37 (164. Gesamtplatz Männer, Platz 32 M40)
Manfred Poschmann	2:18:02 (169. Gesamtplatz Männer, Platz 11 M55)

### 10 km-Hauptlauf (148 Finisher, 98 Männer, 50 Frauen)

Gerhard Pudell	52:14 (60. Gesamtplatz Männer, Platz 8 M55)
Jan Steffen Rausch	52:30 (61. Gesamtplatz Männer, Platz 7 MHKL)
Holger Schlapp	52:38 (62. Gesamtplatz Männer, Platz 9 M55)
Tom Becker	56:00 (77. Gesamtplatz Männer, Platz 10 M40)
Harald Krause	56:34 (79. Gesamtplatz Männer, Platz 11 M40)



Dieter Wagner	57:25 (83. Gesamtplatz Männer, Platz 13 M55)
Angela Sauer	57:38 (30. Gesamtplatz Frauen, Platz 10 W40)
Simone Fey	57:40 (31. Gesamtplatz Frauen, Platz 2 W35)
Marita Heupel	57:44 (32. Gesamtplatz Frauen, Platz 11 W40)
Stefanie Koch	59:26 (41. Gesamtplatz Frauen, Platz 12 W40)

**10 km Walking Nordic Walking** (31 Finisher)

Thomas Widdig	1:10:21 (3. Gesamtplatz)
Olga Hehn	1:30:06 (22. Gesamtplatz)

**5 km Walking Nordic Walking** (11 Finisher)

Martina Vogel	44:56 (7. Gesamtplatz)
Christine Pitzke-Widdig	44:57 (8. Gesamtplatz)
Christel Schicktanzen	44:58 (9. Gesamtplatz)
Karin Pudell	44:59 (10. Gesamtplatz)
Renate Platz	57:16 (11. Gesamtplatz)

**5 km Jedermannslauf** (59 Finisher, 35 Männer, 24 Frauen)

Marko Holler	24:58 (15. Gesamtplatz Männer)
Christina Mank	25:15 (3. Gesamtplatz Frauen)
Norbert Hampel	25:28 (16. Gesamtplatz Männer)
Iris Rein	27:52 (5. Gesamtplatz Frauen)
Conny Schmidt	30:09 (13. Gesamtplatz Frauen)
Johanna Krieb	35:05 (21. Gesamtplatz Frauen)
Sabine Buchner	36:12 (23. Gesamtplatz Frauen)

**1 200m Schülerlauf** (32 Finisher, 20 Schüler, 12 Schülerinnen)

Selina Sauer	4:24 (3. Gesamtplatz Schülerinnen, Platz 1WSB)
Silas Krieb	4:43 (9. Gesamtplatz Schüler, Platz 2 MSD)

**400 m Bambinilauf** (37 Finisher, 19 Jungen, 18 Mädchen)

Colin Rein	2:29 (14. Gesamtplatz Jungen)
------------	-------------------------------

Ewald Haubfleisch komplettierte beim Wandern die große Teilnehmer-Gruppe des TSV 07 Allendorf.

**Frankfurt Marathon 25.10.2009**

Auch im Jahr 2009 hat eine Läufergruppe für einen großen Städtemarathon trainiert. Diesmal stand der Frankfurt-Marathon auf dem Trainingsplan.

Am Wettkampftag begaben sich die Teilnehmer und etliche Fans inkl. Maskottchen „Frieda“ in einem eigens dafür organisierten Bus nach Frankfurt, die Einen um den Lauf zu absolvieren, die Anderen zum Anfeuern der Läufer.

Am Abend füllte man die geleerten Speicher in „Klements Post“.

**Ergebnisse**

Name	Altersklasse	Zielzeit, netto	Gesamtplatzierung	Platz in der Altersklasse
Peusch, Irene(GER)	W50	03:59:33	531	40
Vogel, Ursula(GER)	W40	04:17:02	856	235
Fug, Sibylle(GER)	W45	04:31:44	1131	217
Rupf, Marianne(GER)	W55	04:34:53	1184	28
Vogel, Manfred(GER)	M45	03:40:12	2745	534
Hehn, Waldemar(GER)	M35	03:41:53	2882	535




---

Damm, Manfred(GER)	M50	04:00:46	4613	475
Platz, Manfred(GER)	M45	04:11:25	5329	1073
Schmidt, Manfred(GER)	M45	04:17:00	5667	1146
Schicktanz, Hans-Jürgen(GER)	M55	04:17:02	5669	258

### **Staffelteilnahme**

Angela Sauer, Johanna Krieb, Simone Fey und Marita Heupel starteten als Staffel und belegten mit einer Zielzeit von 4:27:53 den 91. Platz der weiblichen Wertung (Gesamt 964)

### ***6. Nikelsmarktvolkslauf am 31.10 2009 war wiederum ein voller Erfolg***

Für den LWT das Highlight des Jahres. Die neue Streckenführung bei den 5 und 10 km wurde von den Teilnehmern generell positiv bewertet. Gegenüber dem Vorjahr konnten wir einige Teilnehmer mehr registrieren. Der Nikelsmarktlauf hat sich inzwischen über die Kreisgrenzen etabliert. Unter anderem konnten Teilnehmer aus Saarland begrüßt werden. Zahlreiche Vertreter der heimischen Presse haben berichtet. Einen sehr positiven Bericht hatten wir auch im „Laufreport“

### ***Skigymnastik***

Nach den Herbstferien starteten wir wieder mit der Skigymnastik, die einmal mehr unter der Leitung von Irene Peusch, großen Zuspruch fand. Nicht nur Skifahrer nahmen die Termine wahr. Viele nutzten auch die Trainingseinheit zur allgemeinen Fitness.

### ***Jahresabschlusslauf mit anschließender Feier 28. Nov 2009.***

Der Abschlusslauf fand in diesem Jahr zum ersten mal auf der Strecke des Nikelsmarktlaufes statt. Bei dieser Gelegenheit konnten wir die Zeitnahme durch neue Startnummern mit Barcode testen. Der Test verlief sehr positiv. Wir werden dieses Zeitmesssystem bei dem 7 Nikelsmarktlauf im Jahr 2010 einführen.

### ***Sonstiges***

Außerdem wurden im Laufe des Jahres verschiedene Radtouren unternommen.