Jahresbericht Lauf-u.Walkingtreff 2011

Saisonauftakt „Run up“

Am 7. Mai 12 haben wir die Laufsaison mit unserer Veranstaltung „Run up“ offiziell eröffnet. Auf dem Allendorfer Sportplatz konnten einige neue Walker und Läufer begrüßt werden. Die neuen Teilnehmer wurden je nach Fitness langsam an das Walken und Laufen heran geführt. Dies dauerte etwa 1 Stunde in flachem Gelände. Danach ließen wir die Veranstaltung bei Kaffee und Kuchen langsam ausklingen.

Allendorf/Lumda: Lauf- und Walkingtreff startet in die Saison

Bürgerreporter Gerhard Pudell | Allendorf (Lumda): Der Lauf- und Walkingtreff des Turn- und Sportvereins (TSV) Allendorf/Lumda startet am Sonntag, 7. Mai, in die Saison. Treffpunkt ist um 14 Uhr am Vereinsheim am Sportplatz in Allendorf. Für etwa eine Stunde wird dann in verschiedenen Gruppen gelaufen und gewalkt. Für jeden Fitnessanspruch läuft oder walkt eine erfahrene Person mit.

Dies ist sowohl für Neueinsteiger als auch für trainierte Läufer und Walker eine gute Gelegenheit, den Lauf- und Walkingtreff kennenzulernen.

Ganz besonders gilt diese Einladung auch für alle Interessenten und Allendorfer Vereine/Gruppen, die sich in diesem Jahr am Nikelsmarkt-Volkslauf und/oder an den achten Stadtmeisterschaften beteiligen möchten. Die Verantwortlichen freuen sich auf einen sonnigen Saisonstart mit anschließendem Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen.

Sommer-Trainingszeiten Läufer: Dienstags um 18.30 Uhr am TSV-Schaukasten gegenüber des Bürgerhauses, samstags um 16 Uhr an den Bergtannen.

Trainingszeiten Walker: Samstags um 16 Uhr an den Bergtannen.

Informationen für Läufer bei Guido Sauer, Telefon: 06407-5995 und Gerhard Pudell, Telefon: 06407-8168, Informationen für Walker bei Renate Platz, Telefon: 06407-8668.

www.giessener-zeitung.de/beitrag/49720/

Mitglieder des Lauf- und Walkingtreffs beim „Run Up“ 2010. (Foto: privat)

Vorbericht in Gießener Zeitung 30.4.11

33. Rodgauer Osterlauf am 25. April 2011

Den Rodgauer Osterlauf nutzten fünf Allendorfer Läufer als Testrennen zur Marathonvorbereitung. Die in der Ausschreibung als neue und superschnelle attraktive Strecke angepriesene und als „bestenlistenfähig“ ausgewiesene 10 km-Distanz erfüllte auch alle Erwartungen. Mit persönlichen 10 km-Bestzeiten erreichten Thomas Becker und Alex Wachs unter insgesamt 282 Finishern das Ziel. Alex wurde zudem mit dem 2. Platz ihrer Altersklasse und einem schönen Pokal belohnt.

Thomas Becker	46:43 (Platz 125 in der Gesamtwertung	M&W; Platz 28 AK M45)
Manfred Schmidt	48:15 (Platz 143 in der Gesamtwertung	M&W; Platz 26 AK M50)
Alex Wachs	48:48 (Platz 149 in der Gesamtwertung	M&W; Platz 2 AK W35)
Gerhard Pudell	49:11 (Platz 154 in der Gesamtwertung	M&W; Platz 8 AK M55)
Ursula Vogel	53:25 (Platz 188 in der Gesamtwertung	M&W; Platz 7 AK W45)

10-Meilen durch den Licher Wald am 16. April 2011

Im Rahmen der Vorbereitung für den Mittelrhein Marathon in Koblenz am 28. Mai 2011 nahmen insgesamt 11 Läufer des Alllendorfer Lauf- und Walkingtreffs an dem gut organisierten und landschaftlich sehr schönen 10-Meilen-Lauf in Lich teil.
Die Allendorfer Starter teilten sich in 2 Gruppen.
4 Läufer absolvierten den 10 Meilen (= 16 km) -Kurs zweimal, um die im Marathon-Trainingsplan vorgesehene Distanz von 32 km zu erreichen. 7 Läufer starteten auf der 10-Meilen Strecke, in deren Verlauf sie einen gemäß Trainingsplan zu absolvierenden 10 km-Testlauf integrierten.
So hatten beim Startschuss um 15:40 Uhr die vier „Langstreckler“ den Kurs bereits einmal durchlaufen und starteten mit ihren Laufkollegen gemeinsam in die Wettkampfrunde.
Hans-Jürgen Schicktanz kam als 1. Allendorfer mit 1:20:16 (AK 10. Platz) ins Ziel, dicht gefolgt von Irene Peusch 1:20:48 (AK 2. Platz), Marko Holler 1:23:49 (AK 13. Platz), Jörg Lotz 1:27:13 (AK 29. Platz), Marianne Rupf 1:31:31 (AK 6. Platz) und Holger Schlapp 1:32:55 (AK 16. Platz). Mit der sehr guten Zielzeit von 1:33:48 (AK 10. Platz) beendete Konny Fuhrmann ihren ersten Wettkampf.
Die „2-Runden-Läufer“ zeigten sich mit Waldemar Hehn 1:26:33 (AK 16. Platz), Manfred Platz 1:33:49 (AK 30. Platz), sowie Alex Wachs 1:36:21 (AK 9. Platz) und Tom Becker 1:36:22 (AK 38. Platz) in optimalem Marathon-Trainingszustand.

Erfolgreiche Beteiligung am 23. Großen-Busecker Volkslauf am 8. Mai 2011

Mit 4 Podestplätzen in den verschiedenen Altersklassen wurden die Allendorfer Läufer beim Großen-Busecker Volkslauf über die Halbmarathon-Distanz belohnt.
Bei den Männern belegte Platz 1 der Altersklasse M35 Waldemar Hehn und auf Platz 3 der Altersklasse M55 lief Gerhard Pudell. Bei den Frauen finishte Alex Wachs auf Platz 2 der Altersklasse W35 und Marianne Rupf auf Platz 1 der Altersklasse W55.
Zieleinlauf im Überblick:

Halbmarathon (69 Finisher gesamt)

Alex Wachs	1:56:06 (47. Gesamtplatz)
Uschi Vogel	2:04:17 (58. Gesamtplatz)
Konny Fuhrmann	2:11:39 (66. Gesamtplatz)
Marianne Rupf	2:17:32 (67. Gesamtplatz)
Waldemar Hehn	1:36:44 (16. Gesamtplatz)
Manfred Vogel	1:44:50 (26. Gesamtplatz)
Gerhard Pudell	1:54:17 (45. Gesamtplatz)
Jörg Lotz	2:03:37 (57. Gesamtplatz)

10 km (89 Finisher gesamt)

Holger Schlapp	58:23 (64. Gesamtplatz)
Bettina Schön	1:04:26 (84. Gesamtplatz)

Marathon- und Halbmarathon-Trainingslauf beim 43. Staufenberger Volkslauf am 22. Mai 2011

Den 43. Staufenberger Volkslauf nutzten die Allendorfer Läufer als letzten langen Trainingslauf für den bevorstehenden Mittelrhein-Marathon innerhalb des 10 wöchigen Trainingsplans. Bereits mit 12 km in den Beinen startete eine Gruppe in Staufenberg beim 10 km-Wettkampf, während zwei Läufer sich für die Halbmarathon-Distanz und ein Läufer für die 6 km-Distanz entschieden. Obwohl die Vorgabe für den Trainingslauf kein Renntempo, sondern diszipliniertes Trainingstempo war, erreichten die Teilnehmer sehr gute Platzierungen im Gesamtfeld.
Bei den Frauen finishte Marianne Rupf auf Platz 1 der Altersklasse W55 und Kornelia Fuhrmann auf Platz 3 der Altersklasse W45. Bei den Männern belegte Marko Holler Platz 3 der Altersklasse M35.

Zieleinlauf im Überblick:

Halbmarathon (50 Finisher Männer)

Waldemar Hehn	2:08:35 (Platz 5 AK M35, 44. Gesamtplatz)
Thomas Becker	2:03:35 (Platz 13 AK M45, 43. Gesamtplatz)

10 km (22 Finisher Frauen, 61 Finisher Männer)

Thomas Krieb	0:51:37 (Platz 7 AK M40, 35. Gesamtplatz Männer)
Marko Holler	0:55:33 (Platz 3 AK M35, 41. Gesamtplatz Männer)
Holger Schlapp	0:57:12 (Platz 5 AK M55, 43. Gesamtplatz Männer)
Kornelia Fuhrmann	0:58:38 (Platz 3 AK W45, 11. Gesamtplatz Frauen)
Jörg Lotz	0:58:44 (Platz 5 AK M45, 45. Gesamtplatz Männer)
Gerhard Pudell	0:58:46 (Platz 6 AK M55, 46. Gesamtplatz Männer)
Marianne Rupf	1:00:30 (Platz 1 AK W55, 13. Gesamtplatz Frauen)

6 km (15 Finisher gesamt)

Thomas Widdig	0:32:38 (8. Gesamtplatz)

7. Hochwald Mittelrhein Marathon am 28. Mai 2011 mit Zieleinlauf in Koblenz
Waldemar Hehn ist schnellster Allendorfer – Kornelia Fuhrmann entscheidet sich kurz vor dem Start für ihren ersten Marathon

Der Mittelrhein Marathon führt durch eine der schönsten Gegenden Europas dem „UNESCO Welterbe Oberes Mittelrheintal“. Und so hatte sich der Allendorfer Lauf- und Walkingtreff in diesem Jahr zur Teilnahme an diesem Landschaftslauf entschlossen. Die Läuferinnen und Läufer konnten das schöne Rheintal einmal mit anderen Augen sehen und auf der autofreien B9 erleben. Während die Marathon- und Halbmarathon-Läufer nach dem Start in Boppard um 17:30 Uhr bei noch sehr warmen 25 Grad auf der Strecke schwitzten, genossen die mitgereisten Fans die Landschaft entlang des Rheins während der Zugfahrt nach Koblenz, um dort die Läufer im Ziel zu empfangen.

Ein wunderschönes Wochenende beim Mittelrhein Marathon, sowie rund um Koblenz mit Schifffahrt auf dem Rhein und Besuch der Bundesgartenschau verbrachte der Allendorfer Lauf- und Walkingtreff mit Familie und Freunden.

Im kleinen und überschaubaren Feld der 480 Marathonläufer starteten die Allendorfer Läufer nach 10wöchigem diszipliniertem Training. Die Strecke führte von Boppard zunächst als Halbmarathonschleife in südliche Richtung und wieder durch Boppard nach Koblenz ins Ziel.

Zieleinlauf Marathon 42,195 km (404 Finisher Männer, 76 Finisher Frauen)

Waldemar Hehn	03:22:20 (35. Gesamtplatz Männer)
Manfred Vogel	03:44:35 (136. Gesamtplatz Männer)
Hans-Jürgen Schicktanz	03:58:56 (210. Gesamtplatz Männer)
Manfred Platz	04:00:52 (221. Gesamtplatz Männer)
Alexandra Wachs	04:01:04 (17. Gesamtplatz Frauen)
Thomas Becker	04:08:23 (254. Gesamtplatz Männer)
Ursula Vogel	04:14:18 (31. Gesamtplatz Frauen)
Irene Peusch	04:21:43 (38. Gesamtplatz Frauen
Kornelia Fuhrmann	04:33:56 (55. Gesamtplatz Frauen)
Jörg Lotz	04:48:47 (376. Gesamtplatz Männer)

Kurz hinter dem Marathonfeld gingen 9 Allendorfer Halbmarathonis mit insgesamt 2 232 Läufern auf die Strecke, die direkt zum Ziel nach Koblenz führte.

Zieleinlauf Halbmarathon 21,1 km (1 542 Finisher Männer, 690 Finisher Frauen)

Thomas Krieb	01:48:39 (457. Gesamtplatz Männer)
Marco Holler	01:54:16 (665. Gesamtplatz Männer)
Sven Schön	01:58:00 (816. Gesamtplatz Männer)
Thomas Widdig	02:00:25 (929. Gesamtplatz Männer)
Angela Sauer	02:00:51 (184. Gesamtplatz Frauen)
Holger Schlapp	02:02:39 (1 003. Gesamtplatz Männer)
Marianne Rupf	02:06:14 (263. Gesamtplatz Frauen)
Marita Heupel	02:10:14 (323. Gesamtplatz Frauen)
Bettina Schön	02:13:37 (385. Gesamtplatz Frauen)

Erstmalige Teilnahme mit zwei Staffel-Teams am „Grünberger Sparkassen Triathlon“

Beim 2. Grünberger Sparkassen-Triathlon am 19. Juni 2011 starteten zwei Teams des Allendorfer Lauftreffs und hatten sich den Sprint-Triathlon als Staffel-Wettkampf ausgesucht. Dieser begann mit dem Schwimmen von 20 Bahnen à 25 m im Grünberger Freibad. Danach traten die Radfahrer 22 km in die Pedalen und übergaben den „Staffelstab“ an die Läufer, die eine anspruchsvolle 5 km-Strecke durchs Brunnental zum Wendepunkt am Grünberger Marktplatz und zurück zum Freibad absolvierten. Unter insgesamt 14 Teams waren die Allendorfer sehr erfolgreich und belegten die Plätze 7 und 12.

Platz 7 - Mixed Team

Marita Heupel	500 m Schwimmen: 11:48 min
Guido Sauer –	22 km Radfahren: 41:05 min
Thomas Krieb	5 km Laufen: 20:00 min
Gesamtzeit	(inkl. Wechsel): 1:14:29

Platz 14 – Männer Team

Tom Widdig	500 m Schwimmen: 12:21 min
Philipp Schäfer	22 km Radfahren: 49:28 min
Bernd Schäfer –	5 km Laufen: 22:16 min
Gesamtzeit	(inkl. Wechsel): 1:25:51

Teilnahme beim 6. Fronhäuser New Balance Walking Cup am 11. September 2011

Viel Spaß beim 6. Frohnhäuser New Balance Walking Cup hatten die Walkerinnen und Walker vom Lauf- und Walkingtreff Allendorf/Lumda: Christine Pitzke-Widdig, Elke Reinhard, Ulrike Newport, Tom Widdig, Martina Vogel, Manfred und Renate Platz. Werbung für den Allendorfer Nikelsmarkt-Volkslauf am 29. Oktober 2011 in Form von großen gelben Plakaten war selbstverständlich mit dabei.

Der Lauf- und Walkingtreff des TSV Allendorf/Lumda ist die zweitgrößte Teilnehmergruppe beim 20. Treiser Volkslauf

Eines der jährlichen Veranstaltungs-Highlights für den Allendorfer Lauf- und Walkingtreff ist der immer am 3. Oktober stattfindende Volkslauf in Treis.
Beim diesjährigen 20-jährigen Jubiläum des Treiser Volkslaufs starteten 40 Allendorfer in den unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen und waren damit die zweitgrößte Teilnehmergruppe. Als Anerkennung dafür erhielt der Allendorfer Lauf- und Walkingtreff vom gastgebenden Verein ein Präsent.
Der strahlende Sonnenschein am „Tag der deutschen Einheit“ sorgte dafür, dass auch bei den Läufern aus Allendorf Bestleistungen zu verzeichnen waren und einige Plätze auf dem Siegertreppchen der Altersklassen erobert wurden. Mit Platz 35 unter 142 Finishern des Halbmarathons war Marco Schmidt der erfolgreichste jugendlicher Teilnehmer.

Ergebnisse:

Halbmarathon über 21,1 km (142 Finisher, 110 Männer, 32 Frauen)

Waldemar Hehn	1:34:06; 16. Gesamtplatz; 4. Platz M35
Marco Schmidt	1:39:38; 35. Gesamtplatz; 1. Platz MJA
Thomas Widdig	1:50:09; 86. Gesamtplatz; 13. Platz M50
Helmut Rausch	1:58:53; 107. Gesamtplatz; 15. Platz M50
Manfred Poschmann	2:20:50; 137. Gesamtplatz; 13. Platz M55

10 km Volkslauf (156 Finisher, 111 Männer, 45 Frauen)

Christian Reinhardt	48:21; 58. Gesamtplatz; 11. Platz M40
Thomas Becker	48:41; 62. Gesamtplatz; 8. Platz M45
Gerhard Pudell	51:20; 79. Gesamtplatz; 7. Platz M55
Manfred Platz	53:03; 92. Gesamtplatz; 10. Platz M50
Jörg Lotz	53:35; 96. Gesamtplatz; 11. Platz M45
Angela Sauer	55:39; 105. Gesamtplatz; 1. Platz W40
Ursula Vogel	55:40; 106. Gesamtplatz; 5. Platz W45
Holger Schlapp	57:22; 118. Gesamtplatz; 10. Platz M55

5 000 m Jedermannslauf (73 Finisher)

Stefan Hehn	21:15; 10. Gesamtplatz
Selina Sauer	24:56; 30. Gesamtplatz
Norbert Hampel	25:12; 33. Gesamtplatz
Tobias Lenhard	26:30; 41. Gesamtplatz
Thomas Krieb	26:37; 42. Gesamtplatz
Monika Gratz	31:34; 60. Gesamtplatz
Jeanette Keil	31:44; 62. Gesamtplatz
Marita Heupel	31:44; 63. Gesamtplatz

5 000 m Walking (20 Finisher)

Corina Luh	45:51; 13. Gesamtplatz
Olga Hehn	45:52; 14. Gesamtplatz
Elke Reinhard	45:53; 15. Gesamtplatz

1200 m Schülerlauf (47 Finisher)

Christian Hehn	4:38; 9. Gesamtplatz; Platz 3 MSB
Lara Sauer	4:48; 12. Gesamtpatz; Platz 2 WSB

Auch eine große Allendorfer Wandergruppe bestehend aus 14 Teilnehmern war unterwegs und empfing die Vereinskameraden beim Zieleinlauf mit viel Beifall.

8. Nikelsmarkt-Volkslauf – Anorf Läft!!!

ein absolutes Highlight ist, wie in jedem Jahr, ist der Allendorfer Nikelsmarktvolkslauf. Im Jahr 2011 konnten wir schon die 8. Auflage dieses Laufes erleben. Inzwischen können wir bei uns viele „Wiederholungstäter“ begrüßen. Aus vielen persönlichen Gesprächen wissen wir, dass sich die Läufer und Walker bei uns in der Grundschulturnhalle sehr wohl fühlen. Obwohl die Teilnehmerzahlen bei vielen Volkslaufveranstaltungen z. T. stark zurückgehen, konnten wir gegen Trend, die Teilnehmerzahl konstant halten.

Gestern gingen 196 Läufer an den Start:

Allendorf/Lumda feiert 641. Nikelsmarkt

Allendorf/Lumda (sm). Mit dem 8. Nikelsmarkt-Volkslauf am gestrigen Samstag erfolgte auch zugleich der Startschuss für den 641. Allendorfer Nikelsmarkt. Insgesamt 196 Läufer gingen bei sechs Läufen an den Start, wobei der Bambinilauf (Foto) den Auftakt bildete. Bürgermeisterin Annette Bergen-Krause richtete einige Grußworte an die zahlreichen Zuschauer des Laufes und dann ging es auch schon los. Siegerin des Bambinilaufs wurde Selina Käs vor Neele Keller, während beim Schülerlauf Dominik Schön vor Jan Lohwasser siegte. Im Nordic Walking über fünf Kilometer ging Sven Hofmann (Lich) vor Heidrun Neidel (Linden) als Erster durchs Ziel. Den Jedermannslauf über fünf Kilometer gewann Jörg Käß (Heuchelheim) vor Andreas Lenz (Staufenberg). Beim Hauptlauf über zehn Kilometer gingen 76 Läufer an den Start, wobei David Kiefer (Freiburg) vor Stefan Schütz (Darmstadt) und Jan-Hendrik Hans (Gießen-Lützellinden) siegte. Am Nachmittag wurde die 28. Kunst- und Kunsthandwerkerausstellung im Heimatmuseum und in der Remise in der Kirchstraße eröffnet. Am Abend eröffneten die musiktreibenden Vereinen in der evangelischen Kirche offiziell den 641. Nikelsmarkt, dem sich der traditionelle Fassbieranstich in der Gaststätte »Alter Bahnhof« anschloss. Am heutigen Sonntag beginnt um 10 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst in der evangelischen Kirche und ab 11 Uhr wird in der Marktstraße durch den Spielmannszug der Freiwilligen Feuerwehr das Altstadtfest eröffnet.

36. Amsterdam Marathon

Am 16. Oktober 2011 startete Marita Heupel beim 36. Amsterdam Marathon.
Bei optimalen Bedingungen und strahlend blauem Himmel finishte sie die 42,195 km in 4:24:44 h und genoss die tolle Stimmung beim Zieleinlauf ins Amsterdamer Olympiastadion.
Die Halbmarathon-Distanz absolvierten Jörg Lotz und Bernd Schäfer mit einer Zielzeit von 1:57:54 h.

Nach erfolgreicher Teilnahme beim Amsterdamer Marathon und Halbmarathon lachten mit der Sonne um die Wette: Jörg Lotz, Marita Heupel und Bernd Schäfer (von links nach rechts).

Waldemar Hehn läuft persönliche Bestzeit beim diesjährigen Frankfurt Marathon

Seine persönliche Bestzeit lief Waldemar Hehn beim Frankfurt Marathon über die 42,195 km-Distanz. Er war nach 3:14:10 Stunden im Ziel und erreichte damit den 1 532. Gesamtplatz unter 12 436 Finishern.

Allendorf/Lda, im Mai 2011
Uschi Vogel, Guido Sauer, Gerhard Pudell