

Presse Aktuell 2010

Lauftreff feierte Saisonabschlussfeier

Zur Saisonabschlussfeier Ende November im Vereinsheim am Sportplatz erschienen mehr als 50 Lauftreffmitglieder nebst Anhang. Nach der Begrüßung durch den Lauftreffleiter Arnold Hahn wurden nochmals die sportlichen Aktivitäten im Jahresrückbild betrachtet. So vertrat Marita Hahn den Lauftreff am häufigsten bei Volksläufen und Uwe Diedrich lief die meisten Wettkampfkilometer. Ralf Peifer war der schnellste Lauftreffler sowohl beim 10 km Lauf und Halbmarathon als auch beim Marathon. Rainer Bomm hatte die weiteste Anreise zu einem Wettkampf nach Abu Dhabi. Ein Höhepunkt war sicherlich wieder die gelungene Volkslaufveranstaltung des SV Weitersburg im September. Der Weitersburger Volkslauf mit dem Wüstenhofhalbmarathon hat sich bei den Sportlern bestens etabliert, was sich in der konstanten Teilnehmerzahl Jahr für Jahr widerspiegelt. Dennoch will man sich hierauf nicht ausruhen und das Erreichte fortführen und kontinuierlich verbessern. Anschließend wurde dann das warme Buffet eröffnet. Die bereitgestellten Speisen beinhalteten für alle Geschmäcker etwas, so dass beim Essen eine ausgelassene, fröhliche und gesellige Stimmung aufkam. Nach dem offiziellen Teil fand dann, die bei allen Lauftreffmitgliedern beliebte und schon traditionelle Tombola statt. Alles in allem konnte man den Verlauf dieser Jahresabschlussfeier als gelungen und harmonisch bezeichnen.

Rursee-Marathon, laufend den Nationalpark Eifel erleben!

Den o.g. Slogan der Rursee-Marathon Veranstaltung erlebten in diesem Jahr erstmals auch zwei Läufer des Lauftreffs SV Weitersburg am ersten Novemberwochenende. Einruhr, ein am Rursee gelegener Ort in der Nordeifel, ist seit nunmehr 14 Jahren auf der Marathonkarte zu finden. Der Rursee-Marathon umrundet den gleichnamigen Stausee auf weitgehend flachen Wegen, jedoch mit gelegentlich kurzweiligen Anstiegen. Am Morgen um 10:30 h war es beim Start für die rund 480 Teilnehmer noch recht kühl. Bei diesem schönen Landschaftslauf hatte man viel buntes Laub unter den Füßen, der Duft des herbstlichen Eifelwaldes und die tolle Ausblicke über den Rursee rundeten den Lauf ab. Unter den 415 Finishern, die es dann auch bis ins Ziel geschafft hatten, waren auch Uwe Daleki und Uwe Diedrich vom Lauftreff SV Weitersburg. Die beiden

genossen den Lauf gemeinsam und benötigten für die 42,195 km 4:06:32 Stunden.

2500 Jahre Schlacht von Marathon - SV Weikersburg war dabei

Im Jahr 490 v. Chr. besiegten die Athener auf dem Schlachtfeld bei Marathon das übermächtige persische Heer. Die Kunde vom Sieg überbrachte der Legende nach Pheidipides nach Athen, in dem er den Weg vom Schlachtfeld bis in die Stadt lief und nach Überbringen der Nachricht tot zusammenbrach. Mit dem Beginn der olympischen Spiele der Neuzeit 1896 gedachte man dieses Laufs, er wurde zum Inbegriff des Friedenslaufs. Ziel für die neuzeitlichen Marathonläufe ist seitdem das Panathineikon- Stadion. Anlässlich des 2500 jährigen Jubiläums der Schlacht von Marathon nahmen ca. 20.000 Läufer an der verschiedenen Wettbewerben teil. Insbesondere der klassische Marathon hatte mit über 12.000 Teilnehmern einen großen Zuspruch, von denen über 10.000 Läufer ins Ziel kamen. Der Marathonlauf führt über die olympische Strecke vorbei an der Gedenkstätten der damaligen Schlacht, mit kontinuierlichen Steigungen zwischen km 10-32 bei sehr sommerlichen Temperaturen. Über die ganze Strecke war die Begeisterung der Bevölkerung anlässlich des historischen Ereignisses zu spüren. Für den SV Weikersburg lief Uwe Diedrich den Marathon in 4:01 Stunden als 2720 in das gut gefüllte Stadion ein. Lisa Diedrich absolvierte erstmals erfolgreich die 10 km Laufstrecke.

Ein schaurig schöner Halloween-Lauf in Kobern-Gondorf

Am Halloween Abend ziehen bekanntlich gruslig kostümierte Gestalten durch die dunklen Straßen und Gassen der Orte. In Kobern-Gondorf rannten sie aber an diesem Tag noch um die Wette. Die besondere Laufveranstaltung lockte rund 400 Teilnehmer und zahlreiche Zuschauer in den Weinort an der Mosel. Sie wurden Zeugen eines Volkslaufs der etwas anderen Art. In acht verschiedenen Läufen über unterschiedliche Distanzen bahnten sich die teilweise verkleideten Sportler ihren Weg durch die schaurig-schöne Kulisse.

Im Schein ausgehöhlter Kürbislaternen mit lachenden Fratzen, offenbarte sich die Strecke zu Füßen der beleuchteten Niederburg als wahre Attraktion. Am Start und Ziel der Strecke hatte der Veranstalter für ein tolles Rahmenprogramm gesorgt und die Läufer genossen diese Atmosphäre, da man auf diesem Rundkurs gleich mehrfach an diesen Stimmungspunkten vorbeikam. Dieses Ereignis ließen sich auch sechs Läufer/-innen des Lauftreffs SV Weikersburg nicht entgehen. Sigrid Meuer startete nach längerer Pause auf der 4,5 km Strecke und benötigte eine Zeit von 21:52 min. Beim Hauptlauf über 9,7 km war der Lauftreff SV Weikersburg mit fünf Teilnehmern vertreten. Rosi Schmalebach konnte in ihrer Altersklasse W65 den ersten Platz erreichen. Sie absolvierte die vier Runden in einer Zeit von 53:47 min. Nicole Fergen und Maritta Hahn liefen die Strecke in 58:09 min gemeinsam bis ins Ziel.

Arnold Hahn war nach 49:43 min im Ziel und Armin Wald benötigte 56:47 min.

Im Anschluß an die Wettbewerbe wurde in der Schloßberghalle noch ausgiebig Halloween gefeiert.

Lauftreff SV Weitersburg bei WHU GenerationsCup

Am Sonntag, den 31. Oktober 2010 fand wie auch in den vergangenen Jahren der inzwischen zur Tradition gewordene 7. WHU Vallendar GenerationsCup statt. Im Rahmen des Frankfurt Marathons nahmen 13 Teams, zusammengesetzt aus allen Bereichen der WHU, an dem Staffelwettbewerb teil. Auf Einladung des WHU Organisationsteams um Stephanie Daleki unterstützen auch sieben Lauftreffmitglieder des SV Weitersburg die Veranstaltung und sorgten hier für eine Komplettierung des Teilnehmerfelds. Studenten, Professoren, Doktoranden und Verwaltungsmitarbeiter, sowie Freunde und Bekannte teilten sich in Teams von vier Läufern die Marathonstrecke über 42,195 km auf. Uwe Daleki vom Lauftreff SV Weitersburg nahm kurz entschlossen die komplette Distanz von 42,195 km in Angriff und lief nach 3:42:01 Stunden über den roten Teppich in die Frankfurter Festhalle ins Ziel. Auch sportlich war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Vom Lauftreff SV Weitersburg nehmen folgende Läufer/innen am Staffelmарathon teil: Jenny Diedrich, Judith Bomm, Eike Becher, Björn Schneider, Andreas Bomm und Peter Stubbe. Im Anschluß fand noch für GenerationsCup Teilnehmer eine Laufparty im „Blauen Saal“ direkt in der Frankfurter Festhalle statt, so dass die Nähe zur Hauptveranstaltung gewährleistet war und man die Zieleinläufe noch hautnah miterleben konnte. Am Ende des Tages waren sich alle Teilnehmer einig, daß das Event ein perfekt organisierter Tag war.

Löwenlauf lockte Läufer nach Hachenburg

Am 16. Oktober starteten acht Mitglieder des Lauftreffs SV Weitersburg beim 23. Hachenburger Löwenlauf der DJK Marienstatt. Dieser Lauf gehört für die Läufer des SV schon zum festen Laufevent. Das Angebot reichte vom 6km Jedermannslauf & Walking über den Zehn-Kilometer-Lauf, Halbmarathon bis zum Marathon. Der ständige Wechsel zwischen dichtem Wald und weiten Wiesen, Anstiegen, Gefällen und ebenen Passagen, Asphalt, Schotterwegen und schmalen Waldpfaden macht den besonderen Reiz der Löwenläufe aus. Das der Wind kalt über die Höhen des Westerwalds pfeift, ist eine alt besungene Weisheit, die sich in diesem Jahr beim Löwenlauf aber bewahrheitete. Bei Nieselregen und tief hängenden Wolken und Temperaturen, die während des gesamten Laufes immer im einstelligen unterem Bereich blieben, gingen dennoch rund 1.200 Teilnehmer auf die verschiedenen Strecken an den Start. Als erstes nahmen die Walker um 13.30 Uhr die 6km Strecke in Angriff. Der Halbmarathonstart war um 14.00 Uhr und führte die Teilnehmer auf eine abwechslungsreiche und attraktive Laufstrecke, wobei sich Anstiege, ebene Abschnitte und Bergabpassagen abwechselten. Am Ende mussten die Athleten aber immerhin insgesamt 173 Höhenmeter "klettern". Um 14.15 Uhr gingen die Läufer der 10 km Distanz auf die leicht profilierte Strecke durch reizvolle Waldgebiete an den Start. Der Start alle Wettbewerbe erfolgte jeweils von der

Sporthalle. Ein weiterer Höhepunkt war dann der Zielleinlauf auf dem Alten Markt in der Stadtmitte von Hachenburg zu Füßen des Hachenburger Löwen, von dem die Veranstaltung auch ihren Namen hat. Lisa Diedrich walkte die schöne und abwechslungsreiche 6km Strecke in 48:13 min. Rosi Schmalebach und Maritta Hahn entschieden sich für die 10km Laufstrecke und benötigten hierfür eine Zeit von 56:43 min bzw. 1:02:32 Std. Rosi Schmalebach erreichte mit dieser Zeit Platz 1 in ihrer Altersklasse W65. Andreas Bomm schaffte den Halbmarathon in einer tollen Zeit von 1:36:59 Std. Jörn Daleki lief 1:41:16 Std., dicht gefolgt von Rainer Bomm mit 1:42:03 Std. Arnold Hahn kam mit einer guten Zeit von 1:51:20 Std., dicht gefolgt von Uwe Diedrich mit 1:51:50 Std. ins Ziel am Marktplatz. Die Teilnehmer am Löwenlauf unterstützen die "Madras-Hilfe" und damit zwei Kinderheime und eine Dorfambulanz in Südindien. So leisten die Akteure nicht nur etwas für ihre Gesundheit, sondern unterstützen mit ihrem Startgeld zudem auch eine karitative Einrichtung

Laufsaision 2010 biegt auf Zielgerade ein Töpfermarktlauf Ransbach-Baumbach

Beim diesjährigen Töpfermarkt-Lauf in Ransbach-Baumbach am Samstag, dem 09.10.2010 wurde auch zeitgleich das neunte Rennen des Wäller Lauf-Cups ausgetragen. Rund 110 Läufer und Läuferinnen gingen an den Start dieser anspruchsvollen aber abwechslungsreichen Strecke über 10 km. Der Töpfermarkt-Lauf wurde vom TV Ransbach in diesem Jahr bereits zum 26. Mal organisiert. Kurzfristig musste vom Veranstalter jedoch die Streckenführung geändert werden, da anlässlich des Töpfermarkts an diesem Wochenende auch wieder die Brexthalbahn fuhr. Daher wurden beim Hauptlauf über 10 km vier Runden a 2,5 km gelaufen. Start und Ziel der Strecke war der neue Sportplatz in Ransbach-Baumbach. Mit von der Partie beim 10 km Hauptlauf waren auch fünf Teilnehmer vom Lauftreff SV Weitersburg. An diesem sonnigen Herbsttag konnten unsere beiden Damen in Ihren Altersklassen besonders gut abschneiden. Rosi Schmalebach wurde mit 56:04 min erste in Ihrer Altersklasse W65. Maritta Hahn konnte unter der magischen Einstundengrenze bleiben und lief nach 59:51 min ins Ziel. Damit konnte sie einen tollen dritten Platz in Ihrer Altersklasse W45 belegen. Jörn Daleki kam nach 41:35 min, Christian Strödter nach 44:40 min und Arnold Hahn nach 46:14 min ins Ziel.

Köln Marathon 2010

Läufer-Sonne strahlte über der Stadt Rund 27.000 Athleten - Läufer, Inliner, Handbiker - machten den Köln Marathon am Sonntag, dem 03. Oktober 2010 zu einem schillernden Fest. Unterwegs auf der Strecke feuerten Familie, Verwandte, Freunde die tapferen Straßenkämpfer an, die es mit Asphalt und Kopfsteinpflaster aufnahmen. Erfreulicherweise war in diesem Jahr, bei der 14. Auflage des Köln Marathons, auch das Wetter spätsommerlich warm und die

wärmenden Umhänge, üblicherweise nach Zielankunft ein begehrtes Gut, waren dieses Mal Ladenhüter. Neben dem Berlin-Marathon ist der Köln Marthon beliebtester Städtelauf in Deutschland. Traditionell ist der Halbmarathon die beliebteste Distanz, um die Domstadt auf zwei Beinen zu erkunden. Fast 12.000 Läufer, unter ihnen auch zwei Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg, nahmen um 8.45 Uhr die 21 Kilometer in Angriff. Gegen halb zwölf fiel in Deutz der Startschuss für die Läufer des kompletten Marathons. 6.123, unter ihnen auch drei Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg, wagen sich über 42,195 Kilometer, die einen ernsthaft um eine gute Zeit bemüht, die anderen um möglichst viel Spaß zu haben. Beim Marathon mussten die Läufer nicht nur mit der Streckenlänge kämpfen, sondern auch mit der unerwarteten Mittagshitze an diesem Herbsttag. Aber die Unterstützung der mehr als hunderttausend Zuschauer beflügelte die Läufer. Die Königsstrecke stand anlässlich des 20. Jahrestages der Deutschen Einheit ganz im Zeichen des Mottos "Laufen vereint". Am Ende des letzten Marathonstartblocks zogen 22 Kostümierte einen eigens umgebauten und in schwarz-rot-gold-lackierten Trabi über die 42,195 Kilometer und brauchten dafür respektable 5 Stunden und fünfundvierzig Minuten. Den Halbmarathon liefen Arnold Hahn in 1:53:18 Std und Rainer Bomm, der diesmal einen Freund bei seinem ersten Halbmarathon begleitete, in 2:08:10 Std. Unsere beiden Marathon Profis Uwe Diedrich und Uwe Daleki entschieden sich abermals für die volle Distanz über 43.195 km. Uwe Diedrich war nach 3:54:55 Std im Ziel und Uwe Daleki hatte ein wenig Pech bei der Wahl seiner Socken und konnte daher die letzten Kilometer nur noch ohne Schuhe zurücklegen. Er benötigte 4:11:34 Std. Jens Nürnberg, der seit Sommer gezielt für den Köln Marathon trainierte, war in einer super Zeit von 3:31:57 Std. unterwegs.

Rund um Laacher See begeisterte Teilnehmer

Auch an diesem Jahr veranstaltete die LG Laacher See am Sonntag, 19. September 2010 wieder den beliebten Volkslauf "Rund um den Laacher See", verbunden mit der 18. Veranstaltung der Walking-Tour 2010.

Bei der 35. Auflage fanden insgesamt 735 Teilnehmer verteilt auf sechs Wettbewerbe den Weg nach Maria Laach. 408 Läufer und 124 Walker jeden Alters hatten sich bei traumhaftem Spätsommerwetter an diesem Morgen zusammengefunden, um die 8,4 km lange Strecke um den Laacher See zu umrunden und möglichst schnell wieder im Ziel am Minigolfplatz anzukommen. Unter den Startern waren auch vier Läufer und Läuferinnen sowie drei Walker vom Lauftreff SV Weitersburg, die allesamt die 8.400 m lange Strecke entlang des Laacher Sees in Angriff nahmen. Unsere Teilnehmer konnten den Lauftreff wieder sehr gut repräsentieren. Beim 8,4 km Hauptlauf war Christian Strödter mit 37:18 min schnellster Laufreffler. Arnold Hahn benötigte für den Rundkurs 42:17min, Katja Frank 48:42 min und Sabine Klöckner überquerte die Ziellinie nach 50:12 min.

Die Walker Dieter Halfmann und Willi Meder, die sich während des Rundkurses über 8.400 m gegenseitig beflügelten, erreichten in 1:07:05 Std bzw. 1:07:41 Std das Ziel. Ihnen folgte Karl-Josef Zerlett in 1:08:45 Std.

Neue Trainingstermine für das Winterhalbjahr Ab 04. Oktober 2010 gilt wieder unser Wintertrainingsplan. Jeweils montags um 18.30 Uhr starten wir dann am Schützenplatz auf Niederwerth um unsere bekannte Winterstrecke in Angriff zu nehmen.

Dazu treffen wir uns um 18.15 Uhr am Sportplatz in Weitersburg um per Fahrgemeinschaft gemeinsam auf die Insel zu fahren. Weiterhin starten wir jeweils samstags um 15.00 Uhr am Sportplatz in Weitersburg. Auch hier treffen wir uns eine Viertelstunde früher zum gemeinsamen Aufwärmen. Wir würden uns freuen, wenn wir auch zu diesen beiden Terminen wieder viele Sportlerinnen und Sportler begrüßen können. Auch Neu- oder Quereinsteiger, ob Läufer oder Walker, sind immer herzlich willkommen.

Volkslauf des Lauftreffs lockte wieder zahlreiche Sportler nach Weitersburg

Bei herrlichem Sonnenschein und angenehmen sommerlichen Temperaturen richtete der Lauftreff SV Weitersburg am 11. September 2010 seinen 18. Volkslauf "Rund um Weitersburg" aus.

Zum dritten Mal wurde auch wieder der Wüstenhofhalbmarathon angeboten. Ebenfalls wurde im Rahmen des Volkslaufs die 17. Veranstaltung der Walking Tour 2010 in Weitersburg ausgetragen.

Das insgesamt vierstündige Programm begann mit dem 200 m Bambinilauf. Es folgte der 1.000 m Schülerlauf und anschließend fiel der Startschuß für den 5km Jedermannlauf und 5km Walking Wettbewerb. Eine dreiviertel Stunde später starteten die Teilnehmer des 3. Wüstenhofhalbmarathons über 21,1 km und zum Abschluss nahmen die 10km Läufer und Walker die Strecke in Angriff. Es waren bei den Wettkämpfen alle Altersgruppen vom jüngsten Teilnehmer mit drei Jahren bis zum ältesten Teilnehmer mit 90 Jahren vertreten. Es verteilten sich über alle sieben Wettbewerbe insgesamt 321 Sportlerinnen und Sportler. So konnte das Organisationsteam um Lauftreffleiter Arnold Hahn die Teilnehmerzahlen gegenüber dem Vorjahr erneut steigern.

Doch in erster Linie steht für den Lauftreff nicht nur die Quantität im Vordergrund sondern die Qualität der Veranstaltung. Erstmals gastierte auch die Erdinger Alkoholfrei Promotion Tour 2010 in Weitersburg und schenkte an alle Teilnehmer kostenlos alkoholfreies Weizenbier aus. Die Schirmherrschaft hatte der Verbandsbürgermeister und Sportbund Rheinland Präsident Fred Pretz übernommen.

Eine super Strecke, tolle Organisation und ein wunderschöner Naturlauf meinte auch der Sieger des 3. Wüstenhofhalbmarathons Martin Schöneberger von der LC Mengerskirchen. Er lief nach nur 1:14:45 min unter dem Jubel der Zuschauer und toller musikalischer Stimmung über die Ziellinie im Weiherstadion. Er konnte den bisherigen Streckenrekord um mehr als vier Minuten verbessern.

Bewunderte Blicke zog auch die schnellste Frau Hildegard Mühlberger auf sich. Sie benötigte für die 21,1 km 1:55:23 min. Auch auf der 10 km Strecke wurden tollen Leistungen gezeigt. Hier war Thomas Kirschey von Rot Weiß Koblenz nach nur 36:49 min im Ziel. Barbara Geyer von der ASG Altenkirchen war mit 42:49 min die schnellste Frau auf dieser anspruchsvollen Strecke rund um Weitersburg. Der 5 km Lauf konnte Lukas Neuhaus vom Running Team Bad Ems in 20:54 min für sich entscheiden und bei den Damen setzte sich Nadine Hess vom TuS Immendorf in 25:55 min durch. Die Walkerinnen und Walker zeigten einmal mehr mit großen Teilnehmerzahlen beim 5 und 10 km Wettbewerb ihr Interesse an der Veranstaltung in Weitersburg.

Da es bei den Walkern gemäß Leichtathletikverband keine Platzierungen gibt, wurden wieder tolle Preise unter den Startern verlost sowie der und die älteste Teilnehmer(in) mit einem Sachpreis geehrt. Die Lauffreunde vom Lauftreff TuS Lonnig aus der Eifel stellten die größte vorangemeldete Gruppe mit 16

Startern. Die bekannte große Tombola für alle vorangemeldeten Starter aller Wettbewerbe fand wieder große Beachtung. Wie bereits im letzten Jahr erhielten alle Teilnehmer eine Startertüte mit interessanten Informationen und Sachgeschenken rund um das Thema Laufen. Ebenso wurde auch diesmal wieder ein unterhaltsames Rahmenprogramm für groß und klein geboten. Der Zieleinlauf aller Finisher wurde moderiert und musikalisch untermalt.

Erneut wurde für die Jüngsten in Zusammenarbeit mit der DLRG Vallendar eine Hüpfburg und Kinderschminken angeboten. Beim 200 m Bambinilauf ging der Sieg bei den Jungs sowie bei den Mädchen an den SV Weitersburg. Marvin Mohr benötigte 43 sec. und Gina Nürnberg 1:02 min. Den 1.000 m Schülerlauf gewann Florin Demleiter in 3:50 min. Das schnellste Mädchen war wiederum vom SV Weitersburg und hieß Elena Heitz. Sie überquerte die Ziellinie nach nur 4:12 min. Beim Bambini- und Schülerlauf gab es bei der anschließenden Siegerehrung ohnehin nur Gewinner, denn alle erhielten eine Urkunde und einen tollen Sachpreis.

Für das leibliche Wohl der Aktiven sowie der Zuschauer war wieder bestens gesorgt. Die einzelnen Ergebnisse sind im Internet unter www.lauftreff-svweitersburg.de aufgeführt. An dieser Stelle möchten wir allen, die zum reibungslosen Ablauf und der gelungenen Veranstaltung, ob als Streckenposten, bei der Zeitnahme, beim Unterhaltungsprogramm, bei der Tee und Wasserausgabe beim Getränke- und Speisenverkauf, durch Kuchen Spenden sowie bei der Sicherstellung der Anmeldeformalitäten, beigetragen haben, ein großes Lob und ein herzliches Dankeschön aussprechen.

Unser weiterer Dank gilt der Freiwilligen Feuerwehr Weitersburg, die die Streckensicherung übernahm und dem DRK Ortsverein Weitersburg, die für die medizinische Betreuung vor Ort verantwortlich war.

Für die weitere freundliche Unterstützung unseres Vereins und unseres Laufes bedanken wir uns bei den folgenden Sponsoren und Partnern: Barmer Ersatzkasse, Debeka Hochschulservice Regionalbüro Bendorf, DLRG Vallendar, Energieversorgung Mittelrhein (EVM), Erdinger Alkoholfrei, Gaststätte Wüstenhof Weitersburg, Gehwol, Gerolsteiner Brunnen, Kletterwald Sayn, KS-Sport Vallendar, Laufseminare in Deutschland, Meddy's Laufladen Koblenz, Münz Teamkleidung, Running - Das Laufmagazin, Sebapharma, Südstadt Apotheke Andernach, Ultra Sports, Team Orthomol Sport, Teepunkt Koblenz, Volks- und Raiffeisenbank Neuwied-Linz eG, Zweirad Oberkirch Urmitz, Zepp Transporte Mülheim-Kärlich

Lauftreff beim Mittwochslauf in Ochtendung schnell unterwegs

Bereits zum 41. mal trug die DJK Ochtendung am Mittwoch, 25.08.2010 Ihren Nettetal-Volkslauf aus. Es waren an diesem Mittwochabend rund 120 Sportler beim 10km Hauptlauf angetreten. Untern ihnen auch drei Läufer und zwei Läuferinnen vom Lauftreff SV Weitersburg. Pünktlich um 19.00 Uhr startete der 10 Km Lauf. Der Start erfolgte am Jakob Vogt Stadion und im Stadion war dann das Ziel. Die anspruchsvolle Strecke führte die Läufer über offene Felder hinauf in den Wald oberhalb des Nettetals. Hier wurde eine Schleife gelaufen, ehe es den gleichen Weg wieder zurückging. An diesem Abend herrschten angenehme Temperaturen, so dass sich dies auch in den erzielten Zeiten widerspiegelte. Jörn Daleki war nach 45:29 min im Ziel und konnte in seiner Altersklasse M35 den zweiten Platz belegen. Arnold Hahn erreichte das Stadion in 53:48 min, gefolgt von Armin Hastrich in 54:50 min. Rosi Schmalebach absolvierte in einer Zeit von 50:55 min die 10km Distanz und wurde erste in ihrer Altersklasse W65. Maritta Hahn beendete den Lauf mit einer Zeit von 66:32 min.

Wenn der Sommer Pause macht – Lauftreff bei Monschau-Marathon

Am Sonntag, den 8. August trafen sich rund 1.200 Sportlerinnen und Sportler zum 34. Monschau-Marathon. Rund 550 Läufer und rund 130 Walker nahmen die 42,195 Kilometer mit 767 Höhenmetern unter die Laufschuhe.

Unter ihnen auch zwei Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg. Der Monschau-Marathon ist ein wunderschöner Landschaftsmarathon in der Eifel.

Die 42,195 km, die zu 60% über Waldwege gingen, führten nach dem Start im Monschauer Ortsteil Konzen zunächst ins Eifelörtchen Monschau mit seinen typischen Fachwerkhäusern. Bis hier bei km 7,5 verloren die Läufer 180 Höhenmeter.

Doch waren diese ersten Kilometer trügerisch. Denn schon bei km 14 wurden die verlorenen Höhenmeter praktisch wieder wettgemacht. Auch auf den beiden noch folgenden Streckendritteln wechselten Bergauf- und Bergabstappen ständig ab. Das Ziel wurde dann wieder am Startort in Konzen erreicht.

In der Nacht hatte es lange und kräftig geregnet und beim Start des Marathons um 8 Uhr am Morgen war noch leichter Nieselregen zu gegen. Doch es herrschten optimale Temperaturen und die wenigen kleine Regenschauern, die aber alle Wettkämpfer, egal ob Marathonläufer, Walker oder die Teilnehmer der Staffeldisziplin ohne große Probleme verkraften konnten verzogen sich, als die Sportler beim Zieleinlauf auf dem Konzener Dorfplatz eintrafen.

Unsere beiden Starter Uwe Diedrich und Uwe Daleki ließen sich sowohl von der Strecke als auch vom Regen nicht beirren und konnten den Lauf gemeinsam erfolgreich in 4:09:43 Std. beenden

Volkslaufpremiere in Kadenbach mit viel Wasser

Die Sportfreunde Germania Kadenbach veranstalteten im Rahmen ihrer 100 jährigen Jubiläumsfeier am Sonntag, dem 15. August ihren ersten „Sonnenweglauf“ Volkslauf.

Es wurden vier verschiedene Wettbewerbe angeboten. Start und Ziel des fünf Kilometer langen Rundkurses war der Sportplatz. Die Strecke war sehr wellig und es ging über Waldwege ständig bergauf- und bergab, ohne dass man sich auf flachen Teilstücken hätte erholen können. Leider war der gewählte Veranstaltungsname „Sonnenweglauf“ aber kein Garant für schönes Wetter, denn an diesem Sonntag herrschte mal mehr oder weniger Dauerregen. Dies hielt auch sehr viele Sportler davon ab an den Start zu gehen, so dass nur rund 50 Teilnehmer bei der Premiere dabei waren. Als einziger Läufer des SV Weitersburg scheute Armin Hastrich das Wetter nicht und startete auf der 10 km Laufstrecke. Er kam auf dieser schweren Strecke und trotz der schlechten Wetterbedingungen aber schon nach einer Zeit von 50:34 min als zweiter in seiner Altersklasse M60 ins Ziel.

ERDINGER Alkoholfrei Promotion Tour zu Gast bei Volkslauf in Weitersburg

Erstmals wird die Promotion Tour von Erdinger Alkoholfrei beim Volkslauf am Samstag, den 11. September 2010 Station in Weitersburg machen und an die

Finisher alkoholfreies Weißbier ausschenken. Die Hauptaufgabe des Promotion-Teams besteht darin, jedem Zieleinläufer des 5Km-Laufs, 10km Laufs sowie des Wüstenhofhalbmarathons und der Walking-Wettbewerbe mit einem gut gekühlten und professionell eingeschenkten ERDINGER Alkoholfrei kostenlos zu erfrischen. Und das ganze sooft man möchte. Also, lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen und probieren Sie das vom Münchner-Team ausgeschenkte Weißbier. Sie können bei dieser Veranstaltung nur gewinnen!

Bereits zum 18. Mal findet der Volkslauf „Rund um Weitersburg“ verbunden mit der 17. Veranstaltung der Walking Tour 2010 statt. Neben ambitionierten Läuferinnen und Läufern freut sich der Lauftreff SV Weitersburg als Veranstalter auch auf alle Hobbyläufer(-innen) und -Walker(-innen), die sich zu diesem landschaftlich sehr schönen Lauf anmelden. Wie im vergangenen Jahr stehen wieder fünf Laufstrecken zur Verfügung. Für besonders durchtrainierte Läuferinnen und Läufer sollte der dritte Wüstenhof-Halbmarathon über 21,1 Km wieder ein besonderer Anreiz sein.

Start und Ziel der Läufe ist der Sportplatz in Weitersburg bzw. in unmittelbarer Nähe des Sportplatzes.

Die Veranstaltung beginnt um 14.30 Uhr mit dem 200m Bambinilauf für Kinder bis 7 Jahren. Kinder zwischen 8 und 15 Jahren starten um 14.45 Uhr zum 1.000m Schülerlauf. Darauf folgt um 15.00 Uhr der Jedermannlauf sowie der Walkingwettbewerb über 5km. Die Teilnehmer des 3. Wüstenhof-Halbmarathons gehen um 15.45 Uhr auf die Strecke. Der Startschuß für die Läufer und Walker des Hauptlaufs über die 10km Distanz erfolgt um 16.00 Uhr.

Die Laufstrecken für die Kinder befinden sich auf bzw. um den Sportplatz. Die asphaltierte Wendepunktstrecke über den 5km Jedermannslauf beinhaltet nur kleinere Höhenunterschiede. Die mittelschwere Strecke des Hauptlaufs über 10km verläuft je zur Hälfte über asphaltierte, verkehrsfreie Straßen und gut befestigte Waldwege. Der Wüstenhof-Halbmarathon führt die Läufer ebenfalls durch die Weitersburger Gemarkung, vorbei am Wüstenhof. Landschaftlich ist dieser Lauf sehr abwechslungsreich und bietet einige herrliche Ausblicke auf das schöne Rheintal und die Vordereifel.

Die Schirmherrschaft hat erneut Verbandsgemeindebürgermeister und Präsident des Sportbundes Rheinland Fred Pretz übernommen.

Jedes teilnehmende Kind erhält eine Urkunde und eine Zugabe als Erinnerung an den Lauf.

Auf die Jüngsten wartet auch wieder eine Hüpfburg und zahlreiche Spiele mit tollen Gewinnen.

Alle Walkerinnen und Walker nehmen an einer Verlosung teil.

Die Erstplatzierten jeder Altersklasse des Hauptlaufs und des Halbmarathons erhalten Urkunden sowie attraktive Sachpreise. Für die Aufstellung eines neuen Streckenrekords über 10Km und 21,1Km wird ein Sonderpreis vergeben.

Jeder vorangemeldete Teilnehmer erhält ein Los für die große Tombola.

Der Lauftreff SV Weitersburg lädt alle, ob Läufer oder Nichtläufer, recht herzlich zum diesjährigen Volkslauf ein. Einerseits um aktiv daran teilzunehmen oder andererseits als Zuschauer und sportlich Interessierter dabei zu sein. Wie in jedem Jahr ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Das angebotene Rahmenprogramm wird zusätzlich für Kurzweile sorgen.

Starker Auftritt des Lauftreffs in Heimbach-Weis

Der Lauftreff Heimbach-Weis hatte am Samstag, dem 31.07.10 zum 25. Volkslauf „Rund um Rommersdorf“ in Verbindung mit der 13. Veranstaltung der Walkingtour 2010 eingeladen. Die Jubiläumsveranstaltung fand auch in diesem Jahr wieder regen Zuspruch, so dass der Lauftreff Heimbach-Weis eine Gesamtteilnehmerzahl von 365 Teilnehmern, verteilt auf die verschiedenen Disziplinen, verzeichnen konnte. An diesem Samstag zeigte das Thermometer 28 Grad und ordentlich Sonne, so dass von den Teilnehmern alles abverlangt wurde. Dennoch nahmen acht Läuferinnen und Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg teil. Die 10 Km Laufstrecke mit Start und Ziel am Sportplatz wird als mittelschwer eingestuft und hat landschaftlich allerhand zu bieten. Der erste Kilometer verlief flach. Ab der Abtei Rommersdorf ging es in den Anstieg. Zwar sanft, aber dennoch steil genug um das Teilnehmerfeld auseinander zu ziehen. Bei Kilometer zwei auf der langen Gerade Richtung Gladbach konnte man noch die Führungsspitze in der Ferne ausmachen. Die Sonne war auf den ersten Kilometern ein unbarmherziger Begleiter. Erst mit Erreichen des Waldes wurde es merklich kühler. Dafür mussten die Sportler bis dahin aber einige Höhenmeter zurücklegen. In Höhe der Trinksporthalle war die Hälfte der Strecke bewältigt und es musste nur noch ein kurzer heftiger Anstieg Richtung Golfplatz in Angriff genommen werden. Danach kam ein ebener Streckenabschnitt der besonders schön zu laufen war und ein wenig entschädigte für die bisherigen Anstrengungen. Nach dem Vogelspfad ging es dann nur noch bergab entlang des Zoos, an den Streuobstwiesen vorbei in Richtung Ziel auf dem Heimbacher Sportplatz. Der Lauftreff SV Weitersburg konnte wieder mit super Zeiten glänzen und sogar einmal Platz 1 und zweimal Platz 3 in den jeweiligen Altersklassen belegen. Beim 10 km Lauf wurden folgende Ergebnisse erzielt: Andreas Bomm 43:35 min, Jörn Daleki 43:52 min, Christian Strödter 49:39 min, Arnold Hahn 50:04 min, Armin Hastrich 51:32 min Platz 3 M60; Manfred Bremm 53:09 min Platz 3 W65, Rosi Schmalebach 58:18 min Platz 1 W65 und Maritta Hahn 65:50 min.

Lauftreff SV Weitersburg nahm am Westerwald-Triathlon teil

Ransbach-Baumbach. Optimale Wetterbedingungen und ein mit fast 300 Teilnehmern gewohnt großes Starterfeld bestimmten den 4. Bauch & Müller Westerwald-Triathlon am Samstag, dem 24.07.2010 in Ransbach-Baumbach. Hunderte Zuschauer verfolgten an Start und Ziel sowie an der Radrenn- und Laufstrecke den spannenden Wettbewerb.

Bei diesem Sprinttriathlon mussten die Teilnehmer 500 m schwimmen, 20 km Rad fahren und 5 km laufen. Dieser Herausforderung stellten sich auch drei Mitglieder des Lauftreffs SV Weitersburg.

Der Triathlon startete um Punkt 17.00 Uhr mit dem Schwimmen und die Teilnehmer brachten den 500 Meter langen Schwimmkurs im Erlenhofsee zum Kochen. Eike Becher verließ als schnellster vom Verein nach 9:22 min das Wasser. Rainer Bomm benötigte für die 500 Meter 10:24 min und Andreas Bomm kam nach 12:36 min aus dem Wasser. Nach dem Schwimmen wechselte man auf das Rad und arbeitete sich auf der selektiven 20-Kilometer-Strecke über 300 Höhenmeter durch den Westerwald Stück für Stück nach vorne. Zum ersten Mal war das Stadiongelände in Ransbach-Baumbach als Zielpunkt festgelegt worden. Dadurch gab es auch eine Änderung bei der Radrennstrecke und diese ist daher etwas schwieriger geworden. Beim Radfahren konnte Eike Becher mit 38:04 min das interne Vereinsduell gewinnen. Rainer Bomm folgte mit 42:15 min und Andreas Bomm war mit 43:26 min schnell unterwegs. Jetzt folgte noch ein Lauf über 5 Km. Auf der welligen Strecke kam wiederum Eike Becher als erster vom Lauftreff SV Weitersburg mit einer super Zeit von 20:17 min ins Ziel. Andreas Bomm gab beim Laufen noch mal alles und lief die Strecke in 22:55 min, dicht gefolgt von Rainer Bomm der 23:19 min benötigte.

Die Gesamtplatzierung der drei Teilnehmer sah dann nach allen drei Disziplinen wie folgt aus:

Eicke Becher 1:07:43 min, damit konnte er auch gleichzeitig den ersten Platz in seiner Altersklasse M20 belegen, Rainer Bomm 1:15:58 min und Andreas Bomm 1:18:57 min.

Ein wahrhaft heißes Volksläuferlebnis im Wiedtal

Mit hochsommerlichen Temperaturen hatten die Läufer am Samstag, 17. Juli beim 30. Volksstraßenlauf durch das Fockenbachtal in Niederbreitbach zu kämpfen. Beim Hauptlauf über 10 km hatten die Läufer und Walker zunächst 2 km durch die pralle Sonne zu überstehen. Dabei wurden Sie kräftig von vielen Zuschauern angefeuert, bevor es ins schattige Fockenbachtal ging. Hier waren die Temperaturen zwar etwas angenehmer, dafür ging es jedoch stetig bergauf. Die zahlreichen Helfer reichten den Sportler Wasser und kühlende Schwämme. Die letzten Läufer konnten die ersten, die bereits den Wendepunkt passiert hatten, noch anfeuern, bevor sie selbst endlich den erlösenden Wendepunkt erreichten und wieder abwärts Richtung Ziel laufen konnten. Hart wurde es nochmals beim Verlassen des Fockenbachtals, als die Sonne wieder ungehindert auf die Sportler schien. Dann war auch schon das Ziel am Sportgelände im Freizeitpark an der Wied erreicht und die Strapazen schnell vergessen. Für den Lauftreff SV Weitersburg startet Christian Strödter und benötigte für diese anspruchsvolle Strecke eine Zeit von 47:42 min..

Hitzeschlacht beim Lauf in Lonngig und Eitelborn

Über 500 Läuferinnen und Läufer fanden auch in diesem Jahr wieder den Weg nach Lonngig, wo bei hochsommerlichen Temperaturen die 20. Auflage des Mittwochsvolkslaufes am 30. Juni, organisiert vom Lauftreff TuS Lonngig, stattfand. Der Lauftreff SV Weitersburg war mit fünf Sportlerinnen und Sportler beim 10km Hauptlauf am Start. Die mittelschwere profilierte Wendepunktstrecke führte die Teilnehmer vom Start in Lonngig über Feld- und asphaltierte Wirtschaftswege bis zum Wendepunkt. Die zweite Hälfte zurück in den Ort zum Ausgangspunkt war der schwierigere Streckenabschnitt, weil es wieder hinauf ging. Einige Mitläufer mussten bereits einem zu hohen Anfangstempo Tribut zollen. Die Läuferinnen und Läufer teilten sich, den hohen Temperaturen angepasst, das Rennen aber gut ein. Maritta Hahn war nach 67:40 min im Ziel und Rosi Schmalebach benötigte für die 10km 58:51 min. Bei den Herren kam Jörn Daleki als erster Lauftreffer nach 47:35 min ins Ziel. Ihm folgten Arnold Hahn in 53:03 min und Christian Strödter in 53:34 min.

Eitelborner Volkslauf „Rund um die Sporkenburg“

Auch bei der 40. Auflage des 10-km-Volkslaufes „Rund um die Sporkenburg“ in Eitelborn, verbunden mit der fünften Veranstaltung des Wäller Cups 2010, am Samstag, dem 26. Juni standen die hochsommerlichen Temperaturen im Vordergrund. Dennoch waren 215 Sportlerinnen und Sportler zum Eitelborner Volklaufjubiläum gekommen, der nach dem Volkslauf in Ochtendung die Veranstaltung mit der zweitlängsten Volkslauftradition im Leichtathletikverband Rheinland ist. Der Lauftreff SV Weitersburg war mit zwei Teilnehmern vertreten. Rosi Schmalebach konnte in der Einzelwertung in ihrer Altersklasse W65 den ersten Platz erreichen. Sie benötigte für die anspruchsvolle 10 km Strecke eine Zeit von 57:06 min. Armin Wald überquerte nach 60:52 min die Ziellinie im Augst Stadion.

Lauftreff SV Weitersburg, In eigener Sache

Am 11. September 2010 ist es soweit, wenn es heißt, auf zum:

18. Internationalen Volkslauf „Rund um Weitersburg“

Hierzu ist wirklich jeder, ob Läufer oder Nichtläufer recht herzlich eingeladen.

Bei Kaffee und Kuchen, Würstchen und kühlen Getränken, kommen auch die Zuschauer auf ihre Kosten und können so manch sportliche Höchstleistung des Einzelnen mit Applaus belegen.

Auf die sportlich Aktiven, wartet im Ziel dieses Jahr ein besonderes Schmankerl!

(dazu demnächst an dieser Stelle mehr)

Neben Kinder und Schülerläufe stehen eine 5km sowie 10km Strecke für Läufer und Walker im Angebot. Abgerundet wird der Volkslauf durch den 3. Wüstenhof-Halbmarathon über 21,1km. Alle Strecken führen die Läufer durch die herrliche Flur und Wälder von Weitersburg und wird für alle ein Erlebnis sein. Die Online-Anmeldung ist ab sofort möglich.

Lauftreff SV Weitersburg in neuem Outfit

Das Weitersburger Ausflugslokal "Wüstenhof" und Zepp Transporte aus Mülheim-Kärlich unterstützen ein weiteres Mal den Lauftreff SV Weitersburg. Die SV-Läufer freuten sich über schicke Trainingsanzüge, die in diesen Tagen vom Speditionsleiter und Prokurist Dirk Schneider symbolisch dem Lauftreffleiter Arnold Hahn übergeben wurden. Ebenfalls wurden neue Laufshirts mit freundlicher Unterstützung der Gaststätte Wüstenhof angeschafft. Inhaber Stephan Zentz konnte die neuen Trikots stellvertretend Andreas Bomm übergeben. Lauftreffleiter Arnold Hahn freute sich, dass sich Zepp Transporte und die Gaststätte Wüstenhof erneut bereit erklärt haben den Lauftreff zu sponsern. Arnold Hahn erklärte dankend: "Wir haben nicht nur Spaß am Laufen, sondern sind auch erfolgreich an vielen Laufveranstaltungen im Kreis Mayen-Koblenz und den angrenzenden Regionen vertreten. Durch unsere Sponsoren Wüstenhof und ZEPP, sowie unserem Outfit-Ausstatter KS-Sport, können sich die Läufer des SV Weitersburg nun in neuem Dress präsentieren und weit über die heimischen Grenzen hinaus Werbung für unseren Ort betreiben".

Lauf in Alsbach war wieder etwas Besonderes

Bei der 21. Auflage des Volkslaufs der Laufgemeinschaft Alsbach am Samstag, 19.06.2010 mit Start und Ziel am Dorfgemeinschaftshaus wurden bei gutem Laufwetter Läufe über 10km und die Halbmarathondistanz ausgetragen.

Der 10km Lauf war auch zugleich der vierte Wertungslauf des Wäller Lauf Cups 2010. Dadurch bedingt stieg die Teilnehmerzahl wieder auf über 230 und rundete so die gelungene und gut organisierte Veranstaltung ab.

Die angebotenen Strecken über 10km und 21,1km wiesen alle ein sehr anspruchsvolles Streckenprofil auf. Dies konnte aber die sechs Läuferinnen und Läufer

des Lauftreffs SV Weitersburg nicht vom Start abhalten.

Ralf Peifer entschied sich an diesem Abend für die Halbmarathonrecke über 21,1 km durch das landschaftlich reizvolle Brexbachtal. Er konnte hierbei von der Streckenkenntnis, da dies auch seine regelmäßige Trainingsstrecke ist, profitieren. Daher teilte er sich das Rennen gut ein und konnte in 1:33:41 Std. als dritter in seiner Altersklasse M35 die Ziellinie überqueren.

Fünf Läufer gingen auf die 10 km Strecke an den Start. Schnellster Lauftreffler war Uwe Daleki in einer Zeit von 44:18 min. Jörn Daleki folgte mit 45:09 min und Arnold Hahn in 51:11 min. Armin Wald lief nach 61:49 min über die Ziellinie und Maritta Hahn beendete den Lauf nach 65:03 min.

Volkslauf „Rund um die Sporthalle Oberwerth“

Zur 16. Auflage der beliebten Veranstaltung „Rund um die Sporthalle Oberwerth“ verbunden mit der 8. Veranstaltung der Walking Tour 2010 hatte die Sporthalle Oberwerth und Meddy's Lauf- und Walking-Treff am Sonntagmorgen, 13. Juni eingeladen.

Aufgrund der Fußballweltmeisterschaft hatten sich die Verantwortlichen in diesem Jahr dazu entschieden die Veranstaltung von Samstagmittag auf Sonntagmorgen zu verlegen.

Die 10 km flache Strecke führte die Läufer dreimal größtenteils über die bekannte Wasserwerksrunde und im nördlichen Teil über das Werksgelände der Königsbacher Brauerei und zurück zur Sporthalle. Der Start erfolgte zwischen Halle und Stadion Oberwerth. Das Laufevent auf dem Koblenzer Oberwerth hat sich auch gerade durch den einmaligen Zieleinlauf in der Halle zu einer äußerst beliebten Veranstaltung einen Namen gemacht. Die letzten 30 m auf Hallenboden durch das Zielband in der Mitte der Sportarena zu laufen, ist für viele Läufer immer wieder ein Erlebnis. So waren auch wieder fast 330 Aktive aus dem Großraum Koblenz bei den verschiedenen Wettkämpfen an den Start gegangen unter Ihnen auch zwei Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg. Beide Lauftreffler entschieden sich für den 10 km Hauptlauf. Ralf Peifer konnte den Lauf mit einer tollen Zeit von 39:56 min beenden. Christian Strödter ließ es etwas langsamer angehen und kam nach 48:04 min ins Ziel

Mittelrhein Marathon 2010 – Gib Deinen Sinnen freien Lauf

Koblenz. Die sechste Auflage des großen Sport-Events im Unesco Weltkulturerbe am Samstag, 29.05.10 bestätigte wieder einmal, dass der Marathon zwischen Oberwesel und Koblenz verbunden mit dem Halbmarathon zwischen Boppard und Koblenz eine der größten Sportveranstaltungen im Südwesten Deutschlands ist. Die guten Witterungsbedingungen an diesem Samstagabend nutzten knapp 6.200 angemeldete Sportler vielfach zu herausragenden Leistungen. Das Wetter war bis auf einige Regentropfen am Abend ideal und mit dem guten Wetter kamen die guten Zeiten. So sah man im Ziel auch tausende zufriedene Gesichter. Vom Mini-Marathon für die jüngsten Läufer über den Halbmarathon für Läufer und Walker über den Team-Marathon bis hin zum klassischen Marathon für Inline-Skater und Läufer gab es herausragende Leistungen. Zwischen Oberwesel und Koblenz fand „der längste Tag des Jahres“ statt und wohl auch einer der sportlich anspruchsvollsten. Ein Jahr nach einer technischen Panne bei den Zugtransfers erlebten die Starter dabei einen Marathon der organisatorisch fast fehlerfrei verlief. Obwohl das Ziel mitsamt seiner platzraubenden und aufwendigen Logistik in Koblenz aufgrund der massiven

Bundesgartenschau-Bauarbeiten rund um das Deutsche Eck ans Mainzer Tor verlegt wurde, funktionierte alles einwandfrei. Der Startschuß der Veranstaltung fiel am frühen Nachmittag für die Schülerläufe und die Aktiven liefen, skateten und walkten bis Mitternacht ins Ziel auf der Mainzer Straße. Trotz aller harten Kämpfe um den Sieg gab es vor allem faire Szenen zu beobachten. Auch der Lauftreff SV Weitersburg war erfolgreich vertreten. Uwe Diedrich blieb abermals seiner Linie treu und startete bereits zum sechsten Mal in Folge beim Mittelrhein-Marathon über die volle Marathondistanz. Er war nach 4:12:20 Std. im Ziel. Damit beendete er nun bei allen bisherigen sechs Veranstaltungen die Marathonstrecke erfolgreich. Uwe Daleki entschied sich auch für den Marathon und benötigte 3:52:41 Std. 13 Läuferinnen/Läufer des Lauftreffs SV Weitersburg bevorzugten den Halbmarathon von Boppard nach Koblenz. Am schnellsten lief Ralf Peifer die halbe Distanz und er erreichte das Ziel in Koblenz nach 1:28:43 Std. Von den Teilnehmern des Lauftreffs SV Weitersburg wurden folgende Ergebnisse im Halbmarathon erzielt: Ralf Peifer 1:28:43 Std, Andreas Bomm 1:35:46 Std, Michael Bast 1:46:10 Std, Michael Hahn 1:50:28 Std, Christian Strödter 1:50:33 Std, Sigrid Meuer 1:51:01 Std, Arnold Hahn 1:51:32 Std, Jörn Daleki 1:55:26 Std, Claudia Heitz 1:59:58 Std, Rosi Schmalebach 1:59:58 Std, Nicole Fergen 2:11:08 Std, Maritta Hahn 2:20:52 Std und Armin Wald 2:23:50 Std.

Wer nun auch beim Lesen dieses Artikels Spaß am Laufen gefunden hat und auch einmal gerne einen Halbmarathon laufen möchte, der kann dies auch bei unserem diesjährigen Volkslauf am Samstag, 11. September 2010 in Weitersburg tun. Der 3. Wüstenhof-Halbmarathon führt die Läufer durch die herrliche Flur und Wälder von Weitersburg und wird für alle ein Erlebnis sein. Die Online-Anmeldung ist ab sofort möglich.

Lauftreff schnell unterwegs bei Stadtlauf in Bad Ems

Am Samstag, 15. Mai 2010 fand bei herrlichem Wetter der vierte Bad Emser Stadtlauf verbunden mit den Kreismeisterschaften im 10 km Straßenlauf statt. Das Running Team Bad Ems organisierte das Innenstadtläufevent bei dem knapp 350 Sportler, die sich sieben verschiedenen Wettbewerben stellten, an den Start gingen. Unter Ihnen auch sieben Teilnehmer vom Lauftreff SV Weitersburg. Es standen Distanzen zwischen 250 Metern und zehn Kilometern für Jung und Alt, passionierte Läufer und weniger Geübte zur Wahl. Die Läufe führten allesamt durch die Innenstadt sowie dem Kurpark mit Blick auf die Lahn. Die Strecken waren extrem eben und vom Deutschen Leichtathletikverband offiziell vermessen. John Nürnberg startete beim 1.000 m Schülerlauf und lief eine tolle Zeit von 4:47 Minuten. Unsere zwei Läuferinnen und drei Läufer starteten alle beim 10 km Hauptlauf. Es mussten hier sechs Runden absolviert werden. Hierbei legten sie ein zügiges Tempo vor und so benötigte Ralf Peifer nur 39:11 min und belegte Platz drei in seiner Altersklasse M35. Bernd Dobkowitz war nach 40:38 min, Jens Nürnberg nach 41:29 min sowie Christian Strödter schaffte endlich die 45 min Marke zu knacken und war nach 44:48 min im Ziel. Sigrid Meuer und Rosi Schmalebach konnten erneut einen Podiumsplatz in ihren Altersklassen erreichen. Sigrid Meuer überquerte als zweite ihrer Altersklasse W50 in 48:53 min die Ziellinie und Rosi Schmalebach belegte den ersten Platz in Ihrer Altersklasse W65 mit einer Zeit von 53:47 min..

Brötchen für den Lauftreff beim Vulkanhalbmarathon in Mendig

Am Samstag, dem 1. Mai 2010 um kurz vor 10 Uhr erfolgte der Start zum diesjährigen Lohner's-Vulkanhalbmarathon in Mendig! Es handelte sich um die 29. Veranstaltung der LG Laacher See, die nun zum 3. Mal als Namensgeber und Sponsor mit der Bäckerei Lohner realisiert wurde. Bei idealem Laufwetter

starteten insgesamt 1.004 Sportler bei den Bambini- und Schülerläufen, beim Halbmarathon, 10.000m Lauf und 5.000m Jedermann-Lauf. Vom Laufftreff SW Weitersburg stellten sich vier Laufbegeisterte der Herausforderung.

Ralf Peifer und Rosi Schmalebach entschieden sich für die 10 km Strecke. Sigrid Meuer und Michael Bast nahmen hingegen die Halbmarathondistanz über 21,1 km in Angriff. Die beiden Strecken waren bis Kilometer 9 identisch und so ging der erste Kilometer nach dem Start am Mendiger Sportplatz noch leicht abwärts. Dann verlangte ein steiler Anstieg bis auf km 6 eine gekonnte Einteilung der Kräfte. Wer sich hier verausgabte, hatte es auch bei den nachfolgenden Auf- und Abpassagen nicht leicht. Teilweise blies den Sportlern der Gegenwind kräftig ins Gesicht, so daß auch auf ebener und abschüssiger Strecke nur ein langsames und kräftezehrendes Fortkommen möglich war. Ralf Peifer überquerte die Ziellinie nach 10 km in 42:32 min. Rosi Schmalebach konnte den ersten Platz in ihrer Altersklasse W65 mit einer Zeit von 1:00:40 Stunden erzielen. Sigrid Meuer wurde über die 21,1 km Strecke in einer Zeit von 1:55:53 Stunden dritte in ihrer Altersklasse W50. Unsere beiden Damen konnten sich bei der anschließenden Siegerehrung über einen Gutschein der Bäckerei „Die Lohners“ über 10 Brötchen je Woche für die Dauer von einem Jahr freuen. Michael Bast kam mit einem kleineren „Umweg“ nach 2:04:15 Stunden ins Ziel.

4. Windhagen-Marathon lockte 750 Teilnehmer an

WINDHAGEN. Zum vierten Mal fiel am Sonntag, dem 9. Mai 2010 der Startschuss für den Windhagen-Marathon. Rund 750 Sportler fanden sich in der Westerwald-Gemeinde ein, um sich in den Disziplinen Marathon, Halbmarathon und Nordic-Walking, sowie auf Strecken von 10,6 und 5 Kilometern zu messen.

Für sein abwechslungsreiches Streckenprofil durch den Westerwaldort und das Siebengebirge ist der Landschafts- Erlebnislauf bekannt und bietet für viele Sportler eine echte Herausforderung. Im Ausläufer des Westerwalds und im Siebengebirge sind beim Marathon 523 Höhenmeter und beim Halbmarathon 267 Höhenmeter zu bewältigen, insgesamt eine tolle und auch anspruchsvolle Strecke.

Doch nicht nur die anspruchsvolle und vielseitige Laufstrecke des Windhagener Marathons setzt seit vier Jahren Maßstäbe. Schirmherr ist Georg Hackl, dreifacher Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister im Rennrodeln. Die Verwendung des Reinerlöses für die Aktionsgruppe „Kinder in Not“ setze nach Meinung von Hackl, der seit zehn Jahren Botschafter der Aktionsgruppe ist, dem Ganzen die Krone auf.

Bei der „Königsdisziplin“, dem Marathon starteten insgesamt 50 Sportler, darunter auch Uwe Daleki und Uwe Diedrich vom Laufftreff SV Weitersburg. Beide liefen die 42,2 km gemeinsam und kamen nach 3:58:58 Stunden ins Ziel. Beim Halbmarathon waren 173 Sportler gemeldet. Ralf Peifer vom Laufftreff SV Weitersburg benötigte für die Distanz über 21 km eine Zeit von 1:31:14 Stunden und belegte in seiner Altersklasse M35 den zweiten Platz.

Ist er zu stark – bist Du zu schwach

Am Sonntag, dem 18.04.2010 war es wieder soweit. Beim 4. Strongman Run in Weeze am Niederrhein kämpften sich ca. 6.700 Teilnehmer laufend, schwimmend, kriechend und kletternd über die ca. 23 km lange Wettkampfstrecke.

Für den Laufftreff SV Weitersburg nahm Peter Stubbe am Rennen teil und hielt die Vereinsfahne und Ehre hoch.

Bei tollem Wetter und einer Wassertemperatur von ca. 9C machte es allen Teilnehmern riesig Spaß, sich durch Schlamm/-Wasser und Kiesfelder zu arbeiten.

Des Weiteren mußten unzählige doch meist sehr steile Anstiege mit losem Erdreich und Sand bezwungen werden, so daß man spätestens in der 2. Runde nicht mehr weiß, ob nun die Beine oder die mit Sand und Wasser gefüllten Schuhe so schwer sind.

In der Endabrechnung kam er schließlich als 992 mit einer Zeit von 2:40 Std ins Ziel und erreichte auch seine persönliche Vorgabe, unter den ersten 1000 zu finishen.

Blauer Himmel, Sonne und ein schöner Lauf

Bei der 18. Auflage „Rund um den Kalterbachsee“ in Neuhäusel am Samstag, dem 24.04.2010 war Bernd Dobkowitz vom Lauftreff SV Weitersburg beim Hauptlauf über die 10 km-Distanz mit 43:00 Min. im Ziel. Jörn Daleki benötigte 47:11 Min., Michael Bast 51:53 Min., Sigrid Meuer 52:03 Min, Arnold Hahn 52:38 Min., Rosi Schmalebach 58:17 Min. und Maritta Hahn 1:08:14 Min. für den Rundkurs mit Start und Ziel am Sportplatz in Neuhäusel. Auf dem landschaftlich sehr schönen Kurs hatten es die Aktiven jedoch mit echtem Westerwälder Profil zu tun und so führte die Strecke auch abwechselnd hoch und runter durch den Neuhäuseler Wald. In der Gesamt-Mannschaftswertung konnten unsere drei Damen sogar den zweiten Platz belegen.

Gleichzeitig war dieser Lauf auch die zweite Veranstaltung des „Wäller-Lauf Cups“ 2010. Der „Wäller-Lauf-Cup“ ist ein Wettkampf um die besten 6 Wertungen aus 10 Westerwälder Volksläufen über die 10 km Distanz. Um in die Gesamtwertung des „Wäller-Lauf-Cups“ zu kommen sind 6 erfolgreiche Teilnahmen nötig.

Sambaklänge halten die Läufer im Takt

Strahlend blauer Himmel, laue Temperaturen und jede Menge Läufer auf der Marathon- sowie Halbmarathonstrecke. Doch nicht nur die Sportler sorgten am Sonntag, dem 25.04.2010 dafür, dass der 10. Rhein-Energie-Marathon in Bonn ein voller Erfolg wurde.

Denn Bonn war im Anfeuerungsfieber, was deutlich an den großen und kleinen Fans zu sehen war, die die Sportler vom Straßenrand aus lautstark unterstützten. Und auch wenn es Streckenabschnitte gab, an denen es eher ruhig war, konnten die Läufer sicher sein, dass hinter der nächsten Kurve wieder Rasseln, Anfeuerungsrufe oder wildes Klatschen für neue Motivationsschübe sorgten. Schon von weitem waren die rhythmischen Samba-Klänge zu hören und sorgen dafür, daß die Läufer nicht nachließen.

Der Jubiläumsveranstaltung begann bereits um 8.45 Uhr, mit dem Start von 5.630 Ausdauersportler über die Halbmarathondistanz. 1.531 Marathonis machten sich dann über die 42,195 Kilometer um 10.30 Uhr auf die Strecke. Hinzu kamen 1.750 Jugendliche im Schulmarathon (250 Staffeln) und 524 Läufer, die in 131 Teams zu viert am erstmals angebotenen Staffelwettbewerb teilnahmen. Insgesamt waren 10.954 Sportler gemeldet, von denen 9.435 auch tatsächlich auf die Strecke gingen.

Es gab viele tolle Momente während des Rennens zu beobachten. Kinder feuerten ihre Väter und Mütter an, Läuferinnen und Läufer jeden Alters genossen sichtlich das gute Wetter, wobei mittags die Temperaturen stark anstiegen und zusammen mit einigem Gegenwind am Rheinufer den Aktiven wirklich alles abverlangten. Die Veranstalter taten mit ihren gut organisierten Verpflegungsstationen aber alles dafür, dass kein Sportler kollabierte, auch wenn die Strapazen einigen Hobbyläufern deutlich ins Gesicht geschrieben stand.

Ralf Peifer vom Lauftreff SV Weitersburg trainierte in diesem harten Winter gezielt für die Marathonteilnahme in Bonn und richtete sein Training auf eine Wunschzeit von 3:15 Stunden aus. Bei seinem zweiten Marathon blieb die Zeit dann auch nach 42,195 km bei 3:16:06 Stunden stehen und so zahlte sich das gute Training aus.

Vier Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg entschieden sich für die Halbmarathondistanz über 21,095 km. Joachim Himrich benötigte 1:39:53 Stunden. Seine Frau Simone war nach 1:50:48 Stunden, Christian Strödter nach 1:50:16 Stunden und Armin Wald nach 2:13:04 Stunden im Ziel.

8. Weital-Landschaftsmarathon

Für Läufer war das Wetter in diesem langen Winter nicht ideal. Doch alle, die sich durch die harte Trainingszeit gekämpft hatten, wurden beim Weital-Marathon am Sonntag, 18. April 2010 belohnt. Strahlender Sonnenschein und frühlingshafte Temperaturen von 16 Grad, erwarteten insgesamt 1.263 Läufer, die sich für den Marathon, die 23 Kilometer Distanz und die Marathonstaffeln gemeldet hatten.

Um Punkt 9.30 Uhr erfolgte der Start für 548 Läuferinnen und Läufer zum Weitalweg-Landschaftsmarathon 2010 über 42,195 km. Unter Ihnen auch zwei Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg. Die Strecke verlief über den beliebten Weitalweg, ein Wander- und Radweg der eigentlich bei der Weilquelle am Fuße des Großen Feldbergs beginnt und bis Weilburg genau 47,5 km lang ist. Die Punkt zu Punkt Marathonstrecke mit Start in Schmitten-Arnoldshain im Hochtaunus und Ziel in Weilburg an der Lahn hat ein Gefälle von 360 m, ist damit aber noch lange kein Highspeed-Kurs. Etlichen Anstiege sorgen für Abwechslung, der eine oder andere ist auch ziemlich steil oder zieht sich über mehrere hundert Meter und mancher Wegabschnitt gleicht einer Schotterpiste. Es ist halt ein Landschaftslauf. Unsere beiden Starter vom Lauftreff SV Weitersburg genossen dennoch diesen Lauf. Uwe Diedrich konnte das Ziel in Weilburg unter vier Stunden in 3:57:35 Stunden erreichen. Nach 4:01: 58 Stunden war Uwe Daleki im Ziel.

Bei „Rund um den Engerser Wasserturm“ war Bewegung angesagt

Bereits zum 22. Mal richtete der TV Engers am Samstag, dem 27.03.2010 seinen traditionellen Volkslauf "Rund um den Wasserturm" in Engers aus. Neben den Laufstrecken über 4.000 m und 10.000 m gab es auch Angebote zum Walking und Nordic-Walking sowie für die Jüngsten über 955 m. Die Veranstaltung ist für viele Sportler der Auftakt für die neue Laufsaison und so ein Test die Form zu überprüfen und zu testen. So konnten der Veranstalter auch rund 350 Teilnehmer zählen. Die flache amtlich vermessene 10 km Strecke führte zu 50% über Asphalt und befestigte Wege. Gleichzeitig war diese Veranstaltung auch der erste Wettbewerb des Rhein-Wied-Cups 2010, der sich über insgesamt sechs Läufe in der Region Neuwied erstreckt. Jens Nürnberg startete nach einer Laufpause von mehr als fünf Jahren erstmals wieder bei einem Volkslauf für den Lauftreff SV Weitersburg. Nachdem er seit 3 Monaten wieder im Training ist, lief gleich nach seiner langen Abstinenz persönliche Bestzeit. Er benötigte für die 10 km Strecke nur 42:31 Minuten.

Sohn John lief zum ersten Mal die Strecke von fast einem km und meisterte diese Distanz mit Bravour. Er war nach nur 4:25 Minuten im Ziel und konnte seine Altersklasse M8 gewinnen

Lauftreff SV Weikersburg Lauftreff SV Weikersburg startete mit Saisonöffnung in die Laufsaison 2010

Die alljährliche offizielle Eröffnung der Laufsaison des Lauftreffs SV Weikersburg fand am letzten Samstag im März, parallel zur Zeitumstellung auf die Sommerzeit, statt. Wurde in den Anfangsjahren des Lauftreffs nur in der Sommersaison gestartet, so sind wir wegen des großen Interesses seit einigen Jahren ganzjährig unterwegs, so dass die Saisonöffnung mittlerweile mit dem Start in den Frühling gleichzusetzen ist. An diesem Nachmittag freute sich unser Lauftreffleiter, Arnold Hahn, mehr als 50 Mitglieder des Lauftreffs, aber auch einige neue sportlich Interessierte, begrüßen zu dürfen.

In diesem Jahr stehen neben unserem Volkslauf "Rund um Weikersburg" am Samstag, 11. September 2010 auch die Teilnahme am Mittelrhein-Marathon am 29. Mai 2010 sowie die Teilnahme am Köln Marathon am 03. Oktober 2010 im Vordergrund.

Darüber hinaus wird auch wieder die Teilnahme an zahlreichen Volksläufen, Halbmarathon- und Marathonveranstaltungen in Nah und Fern von den Mitgliedern ins Auge gefasst. Hierfür besteht die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung sich beim Lauftreff gezielt auf diese Wettkämpfe vorzubereiten.

Traditionsgemäß dient die Saisonöffnung nicht dazu an diesem Tag sportliche Höchstleistungen zu erzielen, sondern vielmehr in gemütlicher Runde die geplanten sportlichen Aktivitäten für die anstehende Saison, aber auch manches über das sportliche Geschehen hinaus, zu besprechen. Neu- oder Wiedereinsteiger sind jederzeit gern Willkommen und werden besonders betreut. Gestartet wird auf verschiedenen Strecken zwischen fünf und 14 Kilometern in mehreren Gruppen, die alle von erfahrenen Läufern und Walkern/Nordic Walkern begleitet werden. Mit Beginn der neuen Laufsaison bieten wir neben den Trainingsläufen montags und donnerstags ab Sportplatz Weikersburg um 18.30 Uhr auch ein spezielles Lauftraining am Dienstag zur gezielten Verbesserung und Steigerung der Kondition sowie sonntags einen längeren Lauf an. Die Treffpunkte sowie Uhrzeiten für das Dienstag- und Sonntagstraining werden individuell an den anderen Trainingstagen festgelegt. Weiterhin besteht die Möglichkeit dienstags um 9.00 Uhr zum Walking. Der Lauftreff SV Weikersburg ist sowohl für den Lauf- oder Walkinganfänger als auch für den ambitionierten Läufer, der sich als Ziel einen 10 km, Halbmarathon oder gar Marathon gesetzt hat, genau die richtige Wahl, denn Laufen in der Gemeinschaft macht Spaß.

Die eigene Laufziele verwirklichen

Lauftreff zeigt Dir, wie man sich optimal auf einen Halbmarathon und Marathon vorbereitet

Ein Halbmarathon oder Marathon ist immer wieder ein Abenteuer und eine moderne Herausforderung. Es ist eine nicht alltägliche Anforderung an den Körper und insbesondere an den Geist. Diesen Weg alleine zu gehen ist sehr mühselig und schwierig. Darum bietet der Lauftreff SV Weikersburg dir bei diesem Vorhaben seine Unterstützung und Erfahrung an. Mit diesem Angebot wollen wir insbesondere Läuferinnen und Läufer ansprechen, die am 29.05.2010 den Mittelrhein Marathon/Halbmarathon, unseren eigenen Wüstenhofhalbmarathon am 11.09.2010 und/oder am 03.10.2010 den Köln Marathon/Halbmarathon

bewältigen wollen. Natürlich können auch Interessierte teilnehmen, die andere Läufe ins Auge gefasst haben. Um dieses ehrgeizige Vorhaben zum Erfolg werden

zu lassen, bieten wir dir eine umfassende Vorbereitung an, die alle wichtigen Aspekte sowohl der Praxis als auch der Theorie des Laufsports umfasst.

Die Vorbereitung auf einen Halbmarathon ist gewissermaßen ein Kompromiss zwischen 10-Kilometer- und Marathon-Vorbereitung. Während man einen 10-km-Lauf schon mit relativ geringem Aufwand durchhalten kann, braucht man für ein Marathon-Training sehr viel Zeit und Erfahrung. Die Halbmarathon-Vorbereitung dagegen bleibt für jeden machbar und überschaubar, ist aber auch nicht „mal eben so“ mitzunehmen.

Wir, vom Lauftreff SV Weitersburg bereiten dich sowohl für den Halbmarathon als auch für den Marathon optimal vor. Du wirst von erfahrenen Läufern wertvolle Tipps rund um das Thema Laufen erhalten und diese werden dich bei vielen Trainingskilometern begleiten und betreuen. Ausgeklügelte und seit Jahren bewährte Trainingspläne sind unsere Garantie, damit du topfit in den Wettkampf gehst und das Ziel gut erreichen wirst. Und ganz wichtig: In der Gemeinschaft fällt es leichter, diese sportliche Herausforderung zu meistern. Wenn du dich angesprochen fühlst, komme doch einfach beim Lauftreff SV Weitersburg vorbei. Nähere Einzelheiten erfährst Du am Samstag, 27.03.2010 im Rahmen der diesjährigen Saisonöffnung. Die Veranstaltung beginnt um 16.00 Uhr im Vereinshaus am Sportplatz in Weitersburg.

Sommertrainingszeiten

Mit der Umstellung auf die Sommerzeit starten wir ab Montag, dem 29.03.2010 unsere Trainingsläufe wieder montags und donnerstags ab Sportplatz Weitersburg. Dazu treffen wir uns jeweils um 18.15 Uhr, um nach einem kleinen gymnastischen Aufwärmprogramm dann ab 18.30 Uhr auf die jeweilige Lauf-/Walkingstrecken zu gehen. Weiterhin besteht die Möglichkeit dienstags um 9.00 Uhr zum Walking. Zusätzlich wird mit Beginn der neuen Saison auch ein Lauftraining am Dienstag zur gezielten Verbesserung und Steigerung der Kondition sowie sonntags ein langer Lauf angeboten.

Lonniger Crosslauf

Am Sonntag, 17.01.2010 richtete der LT TuS Lonnig den 2. Lonniger Crosslauf aus. Das Wetter war mit ca. 2°C, Schneeregen und Wind nicht gerade einladend, aber echte Läufer/innen hält auch dies nicht von einer Laufveranstaltung ab. Dennoch schienen einige Vorangemeldete nicht gekommen zu sein und so blieb die Teilnehmeranzahl recht übersichtlich. Es wurden zwei Strecken über 3,8 km und 9,0 km angeboten. Armin Hastrich vom Lauftreff SV Weitersburg entschied sich an diesem Sonntagmorgen gleich für beide Distanzen. Nach dem Motto: "Wenn schon nass, dann wenigstens richtig" startete er über beide Distanzen. Der Start erfolgte in unmittelbarer Nähe des Sportplatzes. Die ersten 2 km ging es über Feldwege runter nach Lonnig. Nach einer kleinen Runde im Ort führte die Strecke ab km 3 ins schöne Keberbach-Tal. Allerdings war der Weg teilweise eisbedeckt, so daß man sehr vorsichtig laufen musste um nicht auszurutschen. Die letzten 3 km mussten alle Kräfte zusammen genommen werden, denn ab hier war eine Steigung angesagt, besonders auf den letzten 100 Metern vor dem Ziel erwartete die Teilnehmer der steilste Anstieg. Die Mühen haben sich aber für Armin Hastrich ausgezahlt und er konnte sowohl beim 3,8 km Lauf mit einer Zeit von 23:26 Min als auch beim Hauptlauf über 9,0 km mit 56:53 Min jeweils den zweiten Platz in seiner Altersklasse M60 erreichen.

Winterlaufserie in Ochtendung „Rund um den Haugnisberg“

Zwei Sportler des Lauftreffs SV Weitersburg bestritten die Winterlaufserie in Ochtendung, die in diesem Jahr ihrem Namen alle Ehre machte. Die WLS besteht aus vier Veranstaltungen und drei von vier Läufen kommen in die Wertung für die Gesamtplatzierung. Während die Auftaktveranstaltung am 06.12.10 noch unter guten Bedingungen ausgetragen wurde, waren alle drei Auflagen in 2010 (03.01, 07.02 und 07.03.10) schwierig zu belaufen. Der Untergrund war schneebedeckt und teilweise vereist, was das wellige Profil nicht einfacher machte. Dazu war es noch kalt. Aber was so richtige Winterläufer sind, die lassen sich von all dem nicht abschrecken. Mit von der Partie waren in diesem Jahr Maritta Hahn und Armin Hastrich vom Lauftreff SV Weitersburg. Maritta Hahn trat über die 8,1 km Strecke viermal an und belegte letztlich Rang 4 in Ihrer Altersklasse W45 mit 58:03, 53:50, 54:54, und 54:52 min. Armin Hastrich startete dreimal und mit den gelaufenen Zeiten 41:49, 42:55 und 42:41 min konnte er den ersten Platz in seiner Altersklasse M60 belegen.

8. Frankfurter Lufthansa Halbmarathon

Wie jedes Jahr nutzen vielen Läufer den Frankfurter Halbmarathon (21,1 km) am Sonntag, 14.03.10 als ersten Test für die beginnende Freiluftsaison. Bei schnellerer Streckenführung und erstmals mit Start und Ziel in der Commerzbank-Arena lockte der Frankfurter Lufthansa-Halbmarathon die Rekordzahl von 3.436 Teilnehmern an den Start. Pünktlich um 9.00 Uhr erfolgte der Start zum 8. Frankfurter Lufthansa Halbmarathon. Zuerst starteten die ca.200 Eliteläufer und fünf Minuten nach dem Elitelauflauf nahmen die Teilnehmer des Hauptlaufs die 21,1 km ins Visier. Hierunter auch ein Läufer vom Lauftreff SV Weitersburg. Ralf Peifer konnte seine im Vorjahr hier gelaufene Zeit, trotz Gegenwind, um mehr als zehn Minuten verbessern und lief nach 1:28:25 Std. über die Ziellinie im Stadion.

10 KM Volkslauf in Urmitz

Rund 2000 Teilnehmer gingen am Sonntag, den 14.März 10 an den Start des 26. Volkslaufs des SV Urmitz. Der Start der flachen 10 km Wendepunktstrecke entlang des Rheins war schon um 9.30 Uhr. Es herrschten ideale Laufbedingungen und dieser Umstand ließ auf gute Zeiten nach dem langen Winter der drei gestarteten Athleten des Lauftreffs SV Weitersburg hoffen.

Rosi Schmalebach konnte mit einer Zeit von 55:22 min den ersten Platz in ihrer Altersklasse W65 erreichen. Sigrid Meuer schaffte Platz 3 in ihrer Altersklasse W50 mit einer tollen Zeit von 48:48 min. Jörn Daleki benötigte 45:04Min.

Lauftreff lädt zum Saisonauftakt nach langen Winter ein

Die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings wecken bei vielen Menschen nach dem langen und strengen Winter den Wunsch sich an der frischen Luft zu bewegen. In Weitersburg wird der Frühlingsanfang mittlerweile gleichgesetzt mit der Saisonöffnung des Lauftreffs und weil Sport in der Gruppenoch viel

mehr Spaß macht, lädt der Lauftreff wieder zum Lauf- und Walkingtraining ein.

Für alle Lauf- und Walkingbegeisterten eröffnet der Lauftreff SV Weitersburg am Samstag, 27. März offiziell die Lauf- und Walking-Saison 2010.

Die Eröffnung findet um 16.00 Uhr im Vereinshaus am Sportplatz in Weitersburg statt. Jeder, der sich nach Bewegung und frischer Luft sehnt oder einfach mal das Laufen und Walken in einer anderen Umgebung ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen.

Wer an diesem Tag noch eine Runde drehen möchte, so ist dies ab 15.00 Uhr ab Sportplatz möglich.

An diesem Tag geben wir allen die Gelegenheit in geselliger Atmosphäre von bereits erfahrenen Läufern und Walkern etwas über das Trainingsprogramm und -zeiten und den vielen Aktivitäten des Lauftreffs zu erfahren. Damit man sich als Neueinsteiger, egal ob Läufer oder Walker, nicht sofort durch Erschöpfung die Lust verdirbt, gibt es beim Lauftreff auch fachgerechte Anleitung, wie man seine Leistung durch gezieltes Training optimieren kann, ohne seinem Körper dabei zu viel abzuverlangen. Das Ziel ist es durch den Spaß an der Bewegung das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Angesprochen sind Menschen jeden Alters. Die bisher noch nicht gelaufen oder gewalkt sind, tasten sich langsam an das Laufen oder Walken heran als auch bereits erfahrene Läufer oder Walker.

Die Aufteilung der Lauf- und Walkinggruppen für die Trainingsläufe erfolgt individuell nach dem jeweiligen Leistungsstand und Zielsetzung. Hierzu werden unterschiedliche Lauf- und Walkinggruppen mit verschiedenen Streckenlängen angeboten und von erfahrenen Läufern bzw. Walkern geleitet. Der Lauftreff ist sowohl für den Lauf- oder Walkinganfänger als auch für den ambitionierten Läufer, der sich als Ziel einen 10 km, Halbmarathon oder gar Marathon gesetzt hat, genau die richtige Wahl.

Hierzu werden wir an gleicher Stelle noch in der nächsten Woche ausführlich berichten.

Traditionsgemäß endete Läufer-/Walkerjahr mit Silvesterlauf

Montabaur. Begeisterte Läufer und Walker sowie ein Teilnehmerrekord machten den Münz Silvesterlauf in Montabaur zu einem gelungenen Jahresausklang für die regionale Läuferzene. Die beiden Rundkurse durch den Stadtwald von Montabaur mit Start und Ziel am Mons Tabor Bad hatten ihre Tücken. Mehr als 700 Teilnehmer gingen im Hauptrennen auf die 10 km Königsstrecke. Über 200 Höhenmeter legten die Sportler dabei zurück. Trotz der eisigen Kälte und des Dauerregens gab es jedoch einen heißen Wettkampf. Der schnellste Läufer schaffte dies in einer spektakulären Zeit von 32:30 Minuten und die beste Läuferin in 38:47 Minuten. Die 5,8 km Sprintstrecke begeisterte 316 Läuferinnen und Läufer weniger durch Steigungen als vielmehr durch die Geschwindigkeit. Nicht einmal 21 Minuten benötigte der schnellste Mann für die Kurzdistanz und die schnellste Frau war nach 26:23 Minuten auf dem 5,8 km Rundkurs im Ziel.

Gemütlicher, aber nicht weniger begeistert, ging es bei den Walkern und Nordic Walkern zu. Sie genossen gemeinsam den Rundkurs ganz nach dem Motto „Bewegt ins neue Jahr“. Unter den Startern befanden sich auch 16 Läufer/-innen des Lauftreffs SV Weitersburg. Ralf Peifer war der schnellste Mann des Lauftreffs und erreichte nach nur 42:58 min auf dieser sehr anspruchsvollen 10 km Strecke das Ziel. Damit konnte er ein erfolgreiches Laufjahr beenden. Im Einzelnen wurden folgende Zeiten beim 10 Kilometer Hauptlauf erreicht: Ralf Peifer 42:58 min, Andreas Bomm 45:22 min, Uwe Daleki 45:49 min, Jörn

Daleki 46:57 min, Christian Strödter 49:05 min, Uwe Diedrich 50:57 min, Michael Rosenbach 52:39 min, Arnold Hahn 53:51 min, Rainer Bomm 54:33 min, Gertrud Hoffmann 54:35 min, Rosi Schmalebach 58:53 min, Frank Schneider 59:50 min, Nicole Fergen 1:04:02 min und Maritta Hahn 1:06:15 min. Zwei Läufer gingen auf die 5,8 Kilometer Sprintrunde an den Start und Katja Wald konnte hier mit 43:48 min vor Ihrem Vater Armin in 43:54 min das familieninterne Duell für sich entscheiden.

Neuer Lauftreffleiter gewählt

Arnold Hahn löst Hans Schmalebach nach 16 Jahren ab!

Zur Saisonabschlussfeier Ende November im Vereinsheim am Sportplatz erschienen mehr als 60 Lauftreffmitglieder nebst Anhang. Nach der Begrüßung durch den Lauftreffleiter Hans Schmalebach, wurden nochmals die sportlichen Aktivitäten im Jahresrückbild betrachtet. So vertrat Sigrid Meuer den Lauftreff am häufigsten bei Volksläufen und Uwe Daleki lief die meisten Wettkampfkilometer. Ein Höhepunkt war sicherlich wieder die gelungene Volkslaufveranstaltung des SV Weitersburg im September. Der Weitersburger Volkslauf mit dem Wüstenhofhalbmarathon hat sich bei den Sportlern bestens etabliert, was sich in der konstanten Teilnehmerzahl Jahr für Jahr widerspiegelt. Dennoch will man sich hierauf nicht ausruhen und das Erreichte fortführen und kontinuierlich verbessern. Anschließend wurde dann das warme Buffet eröffnet. Die bereitgestellten Speisen beinhalteten für alle Geschmäcker etwas, so dass beim Essen eine ausgelassene, fröhliche und gesellige Stimmung aufkam.

Im Anschluss hieran fanden die Neuwahlen des Lauftreffleiters sowie dessen Stellvertreter statt. Der bisherige Lauftreffleiter Hans Schmalebach stand auf eigenen Wunsch für das Amt nicht mehr zur Verfügung. Arnold Hahn wurde einstimmig als Nachfolger gewählt. An seiner Seite bleibt Jörn Daleki unverändert stellvertretender Lauftreffleiter. Die Wahl leitete der SV Vorsitzende Edmund Hoffmann und erklärte diese für gültig. Seit 1993 leitete Hans Schmalebach den Lauftreff SV Weitersburg mit viel Herzblut und Engagement erfolgreich. An seiner Seite konnte er stets auf die Unterstützung seiner Frau Rosi zählen. Doch auf eigenen Wunsch wollte er nun das Amt vertrauensvoll in jüngere Hände legen. Der Bereich der Lauftreffleitung im SV übernimmt nun Arnold Hahn, der dem Lauftreff auch schon seit langem angehört. Nach dem Motto "Man geht niemals so ganz" bleibt Hans Schmalebach aber weiterhin im Organisationsteam des Lauftreffs mit seiner Erfahrung sowie mit Rat und Tat erhalten. An dieser Stelle möchte der gesamte Lauftreff nochmals "Dankeschön Hans für deine tolle Arbeit beim Lauftreff SV Weitersburg" sagen und hoffen, dass du weiterhin mit viel Elan und Spaß bei uns im Verein die neuen Aufgaben angehst. Als Dankeschön erhielten Hans und Rosi Schmalebach eine Bildercollage der letzten 16 Jahre sowie einen Verwöhnutschein.
