

Ergebnisse von Januar bis Juli 2008

Berglauf

swissalpine marathon Davos 2008 am 26. Juli

"Solche Landschaftsläufe mag ich." So das Fazit von Erika Freund nach ihrem Debut beim Davos-Marathon. Sie hat ja schon einige bestritten, darunter auch einige Bergläufe (Jungfrau, Lenzerheide, Lichtenstein) - aber dieser scheint ungewöhnlich schön zu sein.

Leider scheint es keine Siegerehrung (ausser die Top 3) gegeben zu haben, allerdings sind auch einige Läufe (und auch andere Aktivitäten) dabei. So steht ausser dem Marathon auch ein 78km Lauf, ein Halbmarathon und ein Minilauflauf von 0.5 km/1.4 km/2.1 km auf dem Programm.

42.2km +1890m / -1710m	1. Platz W65	Erika Freund	7:03:09 Std.
-------------------------------	--------------	--------------	--------------

LuT dominiert Kreismeisterschaften

2. Barbarossalauf am 20. Juli mit Kreismeisterschaften 10km

Originalbericht von Uve Wunderlich:

Es standen die Kreismeisterschaften der 10km Strasse auf dem Plan. Das Wetter war nicht zu warm und so durften, trotz dem Vortag's drink and run, doch gute Zeiten erwartet werden.

Die wellige, durch die Stadt Erlenbach führende Strecke bietet ein abwechslungsreiches Profil und ein begeisterndes Publikum. Hier findet fast jeder seine Fans oder hat Edelfan's wie Stefan und Dena sowie die Schneiderfamilie, die natürlich die gesamte LuT Läuferchar antrieben.

Den Anfang machte jedoch Benny mit 1000m. Er verbesserte sich um ca 14 Sekunden zum Vorjahr. Eventuell gibt ihm das nun einen Anschub und er trainiert mal wieder etwas.

Für die meisten war es doch ein lockerer Laufabend, da aufgrund der geringen Anzahl der Vereine, nicht so die Konkurrenz da war, wie es eigentlich zu Meisterschaften sich gehört. So liefen die Damen dann doch recht locker die ersten 3 Plätze nach Hause und auch bei den Männern war unser Chef auf Platz 2 da wo er sich wohl auch gesehen hatte. Andres Heilmann ist halt noch mal nen kleinen Tick besser, aber auch bald ausser Landes (viel Spass in den USA).

Gewohnt gut auch Franz und Karli sowie Peter. Roland hatte ein Problem mit den Waden und stieg deshalb vorzeitig aus dem Rennen aus.

Bei den Damen lief Ines einen Start Ziel-Sieg gefolgt von Sigi und Theresia. Barbara, Erika, Brigitte und Silvia liefen in ihren Klassen auch jeweils um die vordersten Plätze mit.

Uve musste von Holger erst ermahnt werden, schneller zu laufen. Er ist aber auch im Marathontraining, also sei ihm verziehen.

Für unseren Verein war die Ausbeute an Getränken bei der etwas verspäteten Siegerehrung dann doch sehr ordentlich. Man könnte meinen, das da die Anonymen... unterwegs gewesen sind ;-)

Zur Siegerehrung eine kleine Anmerkung:

Man könnte die Ehrung der Kinderläufe und 2,5km doch schon während des 10km Laufes erledigen, damit die restlichen Ehrungen dann doch zu familienfreundlichen Zeiten absolviert werden können. Viele waren schon weg, da doch die meisten mit Kind und Kegel zu solchen Veranstaltungen kommen.

Ergebnisse entnehmt bitte der Auflistung, da der Schreiberling zu müde war um noch alles einzeln einzusetzen.

In diesem Sinne gute Nacht, bis zum nächsten Lauf

1000 m	6. Platz Schüler B	Benny Wunderlich	04:03 min.
10 km (Platzierung gesamt/Kreis)	2./2. Platz (Platz 1/1 M35)	Marco Schneider	33:41 min.
	5./4. Platz (Platz 1/1 M45)	Franz Latzko	36:10 min.
	17./8. Platz (Platz 5/3 M40)	Karli Hartlaub	38:56 min.
	1./1. Platz (Platz 1/1 W35)	Ines Wunderlich	40:18 min.
	2./2. Platz (Platz 1/1 W50)	Sigrid Latzko	41:34 min.
	40./12. Platz (Platz 7/3 M35)	Uve Wunderlich	41:40 min.
	3./3. Platz (Platz 1/1 W40)	Theresia Gehlert	42:15 min.
	63./17. Platz (Platz 2/1 M60)	Peter Hümpfner	43:51 min.
	5./5. Platz (Platz 2/2 W40)	Barbara Ries	43:59 min.
	12./7. Platz (Platz 4/3 W40)	Silvia Schmitt	48:22 min.
	29./11. Platz (Platz 2/2 W55)	Brigitte Karl	52:55 min.
	34./13. Platz (Platz 1/1 W65)	Erika Freund	54:07 min.
	Mannschaften 10 km	1. Platz Männer	LuT Aschaffenburg (Marco Schneider - Franz Latzko - Karli Hartlaub)
1. Platz Frauen		LuT Aschaffenburg I (Ines Wunderlich - Sigrid Latzko - Theresia Gehlert)	2:04:07 min.
2. Platz Frauen		LuT Aschaffenburg II (Barbara Ries - Silvia Schmitt - Brigitte Karl)	2:25:16 min.

	1. Platz Frauen W40/45	LuT Aschaffenburg (Theresia Gehlert - Barbara Ries - Silvia Schmitt)	2:25:16 min.
--	---------------------------	---	-----------------

Gegen Gewalt!

4. Sefra-Lauf am 13. Juli

..			
6000 m Stadtlauf	1. Platz	Barbara Ries	24:36,3 min.
	7. Platz (Platz 4 W40)	Silvia Schmitt	27:31,4 min.
	46. Platz (Platz 2 W55)	Brigitte Karl	33:14,7 min.
	47. Platz (Platz 3 W55)	Dena Orsag	33:15,1 min.
	48. Platz (Platz 4 W55)	Rosi Waschulewski	33:15,9 min.

Gute Zeiten in Schweinfurt

Deutsche Seniorenmeisterschaften vom 11.-13. Juli

..			
100 m	7. Platz M55	Burkhard Hillert	13,25 s
200 m	9. Platz M55	Burkhard Hillert	27,67 s
3x800 m	5. Platz W40/45	LuT Aschaffenburg (Theresia Gehlert - Barbara Ries - Sigrid Latzko)	8:10,48 min.
3x1000 m	4. Platz M30/35	LuT Aschaffenburg (Holger Finkelmann - Franz Latzko - Marco Schneider)	8:16,40 min.

Crosslauf im Sommer

2. Strietwälder Cross am 11. Juli

..			
----	--	--	--

Schülerlauf 1 km	1. Platz M7	Felix Fey	4:06,4 min.
ca. 10 km	3. Platz (Platz 1 M45)	Roland Krefter	37:33,2 min.
	19. Platz (Platz 4 M40)	Stefan Fey	41:30,7 min.
	20. Platz (Platz 4 M35)	Marco Schneider	41:31,4 min.
	38. Platz (Platz 9 M40)	Karli Hartlaub	43:59,5 min.
	70. Platz (Platz 10 M35)	Oliver Hussi	48:37,7 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	51:36,8 min.
	2. Platz W65)	Erika Freund	54:38,8 min.

Doppelsieg für die LuTler

9. Jollelauf am 28. Juni

..

8 km	1. Platz	Marco Schneider	29:05 min.
	4. Platz (Platz 1 M45)	Franz Latzko	31:03 min.
	1. Platz	Ines Wunderlich	34:37 min.
	2. Platz (Platz 1 W50)	Sigrid Latzko	35:35 min.

"Der härteste Marathon der Welt"

6. Graubünden-Marathons mit Europameisterschaften Berglauf am 28. Juni

..

Marathon	4. Platz W60	Erika Freund	8:13:30,0 Std.
Berglauf EM	2. Platz W65	Ingrid Perkampus	1:17:09,6 Std.
Teamwertung	1. Platz Team W65/70	Team Deutschland (Berghaus, Baerbel - Perkampus, Ingrid - Hoffmann, Ingrid - Krüger, Erika)	3:51:49,5 Std.

Cup da Franco

31.Darmstädter Stadtlauf am 24. Juni

..			
5000 m	77. Platz (Platz 45 Masters)	Ingrid Perkampus	24:56,0 min.
	137. Platz (Platz 88 Masters)	Brigitte Karl	28:07,2 min.
	143. Platz (Platz 93 Masters)	Rosi Waschulewski	28:22,0 min.
	144. Platz (Platz 94 Masters)	Dena Orsag	28:23,8 min.

Volkslauf in Eschau

8. Feuerwehrlauf in Eschau am 24. Juni

..			
10 km	1. Platz	Ines Wunderlich	44:37,53 min.

Viele LuTler beim Honischlauf

6. Honischlauf in Niedernberg am 14. Juni

Der Lauf am 14.06. in Niedernberg war für viele sicherlich der Schnellste 10er in 2008 und für 80 Läufer sogar der Schnellste 10er in den letzten 6 Jahren bzw. pers. Bestzeit. Eine wirklich schnelle Strecke gepaart mit stellenweise guter Stimmung und idealem Wetter sorgten für eine Bestzeitenflut. Die Garmins der Läufer haben es bestätigt, es sind 10km. Allerdings sollte man auch bei diesem Lauf an der einen oder anderen Stelle die Möglichkeit der Bordsteinnutzung mit Trassierband unterbinden.

10 Athleten des LuT nahmen am Honischlauf teil und waren alle mit ihren erzielten Zeiten sehr zufrieden. 3 persönliche Bestzeiten von Ines, die in 39:01min die Frauenwertung

gewinnen konnte, von Barbara als 2. der W40 in 43:27min und Silvia, die mit 47:18min ihre alte Bestleistung um mehr als 2,5min unterbieten konnte, und eine Reihe von Jahresbestleistungen ließen den Sekt bei den nächsten Trainingseinheiten wieder reichlich fließen. Weitere Altersklassensiege konnten an diesem Tag noch Sigi in der W50, die mit diesem Lauf zeigte, dass sie wieder zurück auf der Laufbühne ist, Peter Hümpfner in der M60 mit guten 43:16min und Roland Krefter, der über seine 34:36min selbst überrascht war; was Bahntraining nicht so alles ausmacht.

Im nächsten Jahr wird der Honisch-Lauf sicherlich im 10km Lauf noch einige Teilnehmer mehr haben, die in diesem Jahr nicht da waren oder nur als Zuschauer die fleißigen Läufer angefeuert haben.

10 km	6. Platz (Platz 1 M45)	Roland Krefter	34:35,3 min.
	11. Platz (Platz 2 M45)	Franz Latzko	35:49,5 min.
	26. Platz (Platz 9 M40)	Karli Hartlaub	38:40,2 min.
	1. Platz (Platz 1 W35)	Ines Wunderlich	39:00,3 min.
	38. Platz (Platz 12 M40)	Stefan Fey	39:24,5 min.
	3. Platz (Platz 1 W50)	Sigrid Latzko	40:29,5 min.
	75. Platz	Uve Wunderlich	42:42,7 min.
	80. Platz (Platz 1 M60)	Peter Hümpfner	43:15,9 min.
	5. Platz (Platz 2 W40)	Barbara Ries	43:26,6 min.
	13. Platz (Platz 4 W40)	Silvia Schmitt	47:17,9 min.
	190. Platz (Platz 3 M65)	Peter Perkampus	56:31,3 min.

Erster Lauf des Kahlgrund-Crosscups 2008

Volkslauf in Feldkahl am 7. Juni

Am 07.06. startete der Kahlgrund Cross mit dem Eichbildlauf in Feldkahl. Dreimal ist die 3,5km lange hügelige Runde zu durchlaufen, ehe man ins Ziel darf. Die sehr nette Veranstaltung findet immer mehr Zuspruch und ist eine Alternative zu den schnellen flachen

10km Läufen in dieser Jahreszeit.

Die Frauenkonkurrenz wurde von 2 LuT-Frauen beherrscht. Theresia konnte sowohl den Bergsprint nach 1,5km als auch den Lauf in 46:47min für sich entscheiden. Platz 2, sowohl im Gesamteinlauf als auch in der W40 ging an Barbara in 49:45min.

Ebenfalls in Feldkahl war Peter Perkampus. Er benötigte 1:03:05h und wurde Vierter der M65.

10,5 km	1. Platz (Platz 1 W40)	Theresia Gehlert	46:47,7 min.
	2. Platz (Platz 2 W40)	Barbara Ries	49:45,1 min.
	4. Platz M65	Peter Perkampus	63:05,7 min.

Ingrid Perkampus Dritte bei Deutschen

Deutschen Senioren-Berglaufmeisterschaften beim 15. Internationaler Hochblauen-Berglauf am 8. Juni in Müllheim

Bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften der Senioren/Innen gingen in diesem Jahr Erika und Ingrid an den Start. Die Meisterschaften fanden im Rahmen des 15. Internationalen Hochblauen Berglauf am 8. Juni in Müllheim statt.

Bei gutem Wetter wurden die Teilnehmer auf eine 10,5km lange Strecke geschickt, bei der 905 Höhenmeter zu überwinden waren. Das Ziel war auf 1195m Höhe und lag an diesem Tag im Wolkendunst.

Ingrid konnte an diesem Tag ihrer Sammlung eine weitere Medaille hinzufügen. Lange Zeit an 4. Stelle liegend konnte sie immer wieder an die Dritte heran laufen, doch kaum war Ingrid dran, gab die Konkurrentin wieder Gas. Kurz vor dem Ziel konnte Ingrids Gegnerin nicht mehr konkurrenzieren und Platz 3 in 1:20:01h war ihr in der W65 sicher.

Platz 7 in der W65 konnte Erika in 1:29:32h belegen.

Berglauf	3. Platz W65	Ingrid Perkampus	1:20:01,18 Std.
	7. Platz W65	Erika Freund	1:29:32,76 Std.

Marco Schneider Bezirksmeister und 3. Bayerischer Meister

Meisterschaften Hindernis im Rahmen der Gala in Regensburg am 08. Juni

Am 8. Juni fanden die Bayerischen 3000m Hi Meisterschaften in Regensburg im Rahmen der Sparkassen-Gala statt. Die Sparkassen-Gala zog wieder viele Stars und auch Zuschauer an. Allerdings hatten die 3000m Hi-Läufer nichts mehr von den Zuschauern, denn als der Startschuss um 20:15 fiel, waren nur Betreuer der Aktiven und Helfer vor Ort.

Marco versuchte einmal mehr sein Glück über die Hindernisse und sah sich einmal mehr sehr junger Konkurrenz gegenüber. Die ersten Runden noch nicht ganz bei der Sache, vergaß Marco fast, dass er bei einem Hindernisrennen am Start war und lief nach 550m fast gegen

ein Hindernis. 4 Runden dauerte es, bis Marco seinen Rhythmus gefunden hatte, die führenden in der Bayerischen Wertung waren allerdings schon auf und davon. Mit einem schnellen letzten Kilometer konnte Marco noch 2 Athleten überholen und sich in mäßigen 9:45,72min die Bronzemedaille sichern.

3000 m Hindernis	3. Platz Bayerische Meisterschaften / 1. Platz Unterfränkische Meisterschaften	Marco Schneider	9:45,72 min.
-----------------------------	--	--------------------	-----------------

Burkhard Hillert zu Gast in Hessen

Hessische Seniorenmeisterschaften in Egelsbach am 07./08. Juni

Burkhard startete bei den Hessischen Seniorenmeisterschaften am 07.06. in Egelsbach über 100m und 200m in der M55 außer Konkurrenz. In beiden Läufen konnte er die Drittschnellste Zeit erzielen. Mit 13,26sec über 100m und 27,46sec über 200m konnte er seine bei den Kreismeisterschaften erzielten Zeiten unterbieten und ist auf einem guten Weg für die Dt. Seniorenmeisterschaften in Schweinfurt vom 11.-13.07.

100 m	3. Platz M55 (a.K.)	Burkhard Hillert	13,26 s
200 m	2. Platz M55 (a.K.)	Burkhard Hillert	27,46 s

Staffeln und mehr

Kreismeisterschaften Staffeln und Bezirksmeisterschaften Langhürden in Stockstadt am 3. Juni

Die Kreismeisterschaften fanden traditionell in Stockstadt statt.

Am 3. Juni stellten wir das erstmal nicht nur Frauen und Männerstaffeln, sondern auch eine D-Schülerstaffel über 3*1000m, die sich gut verkaufte. Vor allem wenn man berücksichtigt, dass Tjark und Felix noch 2 Jahre bei den D-Schülern starten können. Der 3. Platz sprang für die 3, komplettiert durch Tammo, heraus.

Die Männer belegten in der Besetzung Karli, Uve und Franz den 2. Platz und gewannen die M35. Unsere beiden Frauenstaffeln waren auch einmal mehr erfolgreich. In guten 8:11,26min wurde die W35 Staffel mit Sigi, Theresia und Ines Kreismeister. Unsere W40 Mannschaft war nicht einmal 1 Minute dahinter und musste sich nur knapp der siegreichen W40 Mannschaft von der LAZ geschlagen geben.

Platz 1 über 400mH belegte Holger. Die Zeit von 63,73sec war für den ersten Lauf der Saison in Ordnung, wird aber sicherlich nicht in der Bestenliste dieses Jahr auftauchen.

3 x 1000 Meter	3. Platz Schüler D	LuT Aschaffenburg (Tjark Schneider - Felix Fey - Tammo Schneider)	14:17,94 min.
	2. Platz (Platz 1 M35)	LuT Aschaffenburg (Karli Hartlaub - Uve Wunderlich - Franz Latzko)	9:53,02 min.
400 Meter Hürden	1. Platz	Holger Finkelmann	63:73 sec

3 x 800 Meter	1. Platz (Platz 1 W35)	LuT Aschaffenburg I (Sigrid Latzko - Theresia Gehlert - Ines Wunderlich)	8:11,26 min.
	3. Platz (Platz 3 W40)	LuT Aschaffenburg II (Barbara Reis - Silvia Schmitt - Rita Herold)	9:06,98 min.

Wieder einmal zu kurze Strecke

Volkslauf in Kahl am 1. Juni

Wieder einmal Kahl und wieder einmal zu kurz, auch wenn es diesmal den Kahler Volkslauf betraf. Eine neue 10km Strecke durch den Wald wurde geschaffen, nur leider anscheinend nicht ordentlich vermessen. Waren die ersten Läufer im Ziel noch positiv irritiert über die gute Zeit, wurde die Euphorie durch den ersten „Garmin-Läufer“ gedämpft, der nur 9,75km auf seiner Uhr stehen hatte. Auch, wenn man eine Strecke nicht amtlich vermisst, sollte sie in der heutigen Zeit wenigstens annähernd 10km sein und nicht ¼ Kilometer und somit 50-90sec davon entfernt.

Während die 10km Zeiten somit Schall und Rauch sind, war die HM Strecke auch Halbmarathonlang. Zusammen mit Katja Friedländer kam Ines in 1:30:01h mit persönlicher Bestzeit zeitgleich als Siegerin ins Ziel. Barbara lief an diesem Tag eine 1:43:05h und wurde Erste der W40.

Der Sieg bei den 10km in der W40 ging durch Theresia ebenfalls an die LuT.

10 km	14. Platz (Platz 6 M40)	Karli Hartlaub	38:41 min.
	24. Platz (Platz 4 M35)	Uve Wunderlich	39:59 min.
	2. Platz (Platz 1 W40)	Theresia Gehlert	41:56 min.
	34. Platz (Platz 13 M40)	Stefan Fey	41:57 min.
Halbmarathonr	1. Platz (Platz 1 W35)	Ines Wunderlich	1:30:01 Std.
	5. Platz (Platz 1 W40)	Barbara Ries	1:43:05 Std.

Wetterkapriolen bei der 13.Austragung

Hypolauf in Aschaffenburg am 30. Mai

Das Wetter spielte schon häufiger verrückt beim Citylauf aber in diesem Jahr zeigte es sich zeitweise von der schlimmsten Seite, so dass zwischendurch sogar ein Abbruch der Veranstaltung befürchtet werden musste.

Bei den Schülerläufen war es sehr drückend in der Innenstadt und die SchülerInnen kamen alle mit hochrotem Kopf ins Ziel, erholten sich aber schnell und waren stolz über die erreichte

Leistung. Aus LuT-Sicht nur knapp an einem Platz am Podest vorbei lief Felix Fey, der als 7-jähriger eine Klasse höher starten musste und Platz 5 belegte.

Beim D-Lauf braute es sich dann über Aschaffenburg langsam zusammen und die Blicke der Zuschauer und Läufer gingen besorgt gen Himmel. Die letzten Läufer des D-Laufes war noch auf ihrer letzten Runde als das Unwetter über die Innenstadt hereinbrach. Kleinere Hagelkörner und Regen ohne Ende brachten die Gewitterwolken mit und die Veranstaltung wurde unterbrochen. Gebannt warteten die Läufer in der Halle der HVB und unter den Vordächern der Geschäfte und Häuser, was nun passieren wird. Gut 30min dauerten die sintflutartigen Regenfälle an, ehe die Wolkendecke rechtzeitig etwas aufriss und die Veranstaltung weitergehen konnte.

Da nun die komplette Zeit, die für den C-Lauf eingeplant war, fehlte, musste das Orga-Team umplanen. Dies gelang ihnen hervorragend. Die Läufer des B-Laufes durften selbst entscheiden, ob sie im C-Lauf mitlaufen wollen oder in den schnellen A-Lauf gehen.

Im A-Lauf starteten somit zum ersten Mal die schnellen Frauen und Männer, was nicht nur den Zuschauern, die immer noch in großer Anzahl da waren und für super Stimmung an der Strecke sorgten, sondern auch den Aktiven sehr gut gefallen hat.

Die LuT konnte wie immer einiges an Preisgeld einheimsen und auch bei der Tombola gingen einige Preise an uns, u.a. der Hauptpreis, den völlig überraschend Marco gewann. Die traditionelle abschließende Tanzsession fiel etwas kürzer aus, da die Siegerehrung aufgrund der Zusammenlegung von A- und B-Lauf später stattfand und die Nachtruhe eingehalten werden musste. Den Abschluss bildetet für den harten Kern einmal mehr das Gulli, welches aber auch um 3:00 Uhr schon die Pforten schloss. Auf ein nächstes am 15.05.2009.

Schülerlauf 1600 Meter	377. Platz (Platz 5 M8)	Felix Fey	7:50 min.
	743. Platz (Platz 36 W13)	Gloria Gehlert	8:29 min.
	1321. Platz (Platz 96 M9)	Can Vorholt	9:23 min.
	779. Platz (Platz 46 M9)	Tammo Schneider	8:32 min.
	1594. Platz (Platz 87 M8)	Tjark Schneider	9:57 min.
Hauptlauf 7900 Meter	15. Platz (Platz 1 M35 und Platz 5 Unterfranken)	Marco Schneider	25:44 min.
	30. Platz (Platz 1 M45 und Platz 9 Unterfranken)	Roland Krefter	26:36 min.
	45. Platz (Platz 6 M35)	Holger Finkelmann	27:52 min.
	50. Platz (Platz 2 M45)	Franz Latzko	28:11 min.

106. Platz (Platz 26 M40)	Karli Hartlaub	30:06 min.
12. Platz (Platz 2 W35 und Platz 5 Unterfranken)	Ines Wunderlich	30:09 min.
18. Platz (Platz 1 W50 und Platz 8 Unterfranken)	Sigrid Latzko	31:49 min.
23. Platz (Platz 6 W40 und Platz 10 Unterfranken)	Theresia Gehert	32:42 min.
303. Platz (Platz 4 M60)	Peter Hümpfner	34:03 min.
74. Platz (Platz 18 W40)	Silvia Schmitt	37:51 min.
85. Platz (Platz 1 W65)	Ingrid Perkampus	38:35 min.
144. Platz (Platz 2 W65)	Erika Freund	41:48 min.
169. Platz (Platz 8 W55)	Rosi Wachulewski	42:44 min.
216. Platz (Platz 10 W55)	Sabine Hillert	44:30 min.
1150. Platz (Platz 14 M65)	Peter Perkampus	44:51 min.

Marco Schneider mit erfolgreichem Test und Qualifikation

Rolf-Watter-Sportfest in Regensburg am 24. Mai

Als Test und Qualifikationslauf für die Bayerischen 3000m Hi fuhr Marco am 24.05. nach Regensburg zum Rolf-Watter-Sportfest um 2000m Hi zu laufen. Für den ersten Lauf nach 2 Jahren klappte es ganz gut und mit 6:14,18 konnte er die Qualizeit für die Bayerische erlaufen.

2000 Meter Hindenis	1. Platz Männer	Marco Schneider	6:14,18 min.
----------------------------	-----------------	-----------------	--------------

Ingrid hoch hinaus

"STURM auf den VULKAN" von Schotten auf den Hoherodskopf am 3. Mai

Am 03.05. lief Ingrid am Hoherodskopf einen Berglauf über 13,5km mit 505 HM. Sie konnte sich an diesem Tag in guter Form präsentieren und gewann die Senioren W3 Wertung in 1:23:46h.

Berglauf 13,5 km - 505 Höhenmeter	1. Platz Laufen Sen 3w	Ingrid Perkampus	1:23:46 Std.
--	---------------------------	------------------	--------------

Römerlauf

3. Römerlauf Obernburg am 4. Mai

Am 4. Mai startete ein Teil der LuT-Garde beim 3. Römerlauf in Obernburg. Die Strecke in Obernburg bewies einmal mehr, dass sie nicht wirklich schnell ist und bis auf Uve erwischten die LuT-Starter auch nicht den besten Tag.

Anders Uve, der mit 41:44 persönliche Bestzeit lief. Ines konnte noch den Gesamtplatz erzielen, während Marco mit Platz 4 vorlieb nehmen musste.

10 km	4. Platz (Platz 2 M35)	Marco Schneider	35:21,3 min.
	29. Platz (Platz 10 M40)	Stefan Fey	40:50,4 min.
	2. Platz (Platz 1 W35)	Ines Wunderlich	41:20,5 min.
	37. Platz (Platz 6 M35)	Uve Wunderlich	41:44,3 min.
	5. Platz (Platz 2 W40)	Barbara Ries	45:01,2 min.
	17. Platz (Platz 4 W40)	Silvia Schmitt	50:14,9 min.

Limeslauf

Limeslauf in Grosskrotzenburg am 4. Mai

Der Limeslauf kam bei unseren LäufernInnen gut an. Sowohl die Strecke war toll als auch die Organisation lobenswert.

Theresia konnte über 10km den 2. Platz belegen, war mit ihrer Zeit aber nicht so zufrieden. Einen weiteren Halbmarathonsieg konnte Roland verbuchen. Mit 1:17:30h war er fast 5min vor dem zweiten im Ziel. Platz 1 in der W55 in der guten Zeit von 53:26min erreichte Brigitte.

1 km Schülerlauf	9. Platz M8-9	Can Vorholt	5:14,7 min.
10 km	2. Platz (Platz 2 W40)	Theresia Gehlert	43:19,8 min.

	20. Platz (Platz 1 W55)	Brigitte Karl	53:26,3 min.
	29. Platz (Platz 4 W55)	Rosi Waschulewski	54:46,4 min.
	31. Platz (Platz 5 W55)	Sabine Hillert	55:26,0 min.
Halbmarathon	1. Platz	Roland Krefter	1:17:30,1 Std.

Unterfränkische Marathonmeisterschaften

Marathon in Würzburg am 19. April

Etwas mehr vorgenommen oder erhofft hatte sich Barbara Ries bei ihrem zweiten Marathon. Nach den Trainingszeiten über 35km mit um die 3 Stunden ist auf jeden Fall auch mehr drin. Aber so ist halt Marathon.

Bis 35km lief es recht gut, die Halbmarathonzeit war mit 1:44 voll im Plan und auch die zweite Zwischenzeit bei Kilometer 31 mit 2:31 war noch sehr in Ordnung. Aber auf den letzten Kilometern ging dann nicht mehr viel und so kam Barbara am Ende mit 3:46 erschöpft ins Ziel.

Allerdings scheint die Strecke auch nicht unbedingt schöner geworden zu sein. Auf der zweiten Runde (zum ersten Mal gab dieses Jahr zwei unterschiedliche Runden) waren wohl kaum Zuschauer; dafür jede Menge Kurven und Kopfsteinpflaster. Die warmen Temperaturen taten ein übriges.

Trösten konnte sie sich etwas mit dem zweiten Platz in der Unterfranken-Wertung, da der Marathon in Würzburg als Bezirksmeisterschaften ausgetragen wurden.

Marathon	25. Platz (Platz 6 W40 und Platz 2 in Unterfranken)	Barbara Ries	3:46:00 Std. (3:46:49 brutto)
-----------------	---	--------------	-------------------------------

Drei Starts und drei Kreismeistertitel

Kreismeisterschaften in Hösbach am 26. April

Bei schönem Wetter fanden in Hösbach wieder einmal die Kreismeisterschaften statt. Leider nur 120 Teilnehmer, wobei noch einige Auswärtige durch Nachmeldungen ein schlechteres Ergebnis verhinderten.

Für den LuT waren nur zwei Athleten am Start. Burkhard Hillert war über 100 und 200 Meter und Holger Finkelman über 400 Meter dabei..

Für Burkhard waren es zwei souveräne Siege, nicht nur in der Altersklasse. Er gewann ausserdem jeweils noch seinen Lauf recht deutlich. Leider ging über 100 am Ende etwas die Kraft aus, so dass die Zeit am Ende mit 13,41 etwas unter seinen eigenen Erwartungen blieb. Übrigens ist dies exakt die gleich Zeit wie ein Jahr zuvor an selber Stelle.

Für die 200 hatte er sich gar nicht richtig vorbereitet. Zudem machte sich bemerkbar, dass es der erste warme Tag seit langem war und so waren die Beine doch recht müde.

Auf die Stadionrunde macht sich Holger, der dieses Jahr wieder die kürzeren Strecken in Angriff nehmen will. Allerdings zeigt sich doch, dass die Schnelligkeit erst wieder erarbeitet

werden muss. Insbesondere die Beine wollen nicht so schnell, wie der Rest des Körpers will oder kann...

Mit dem Rennverlauf (und besonders den letzten 100 Metern) relativ zufrieden - allerdings nicht mit der Zeit, die nur um 13 Hundertel unter seiner Bestzeit über 400 Meter Hürden liegt - lief er mit einem guten Finish in 56,73 als Gesamtdritter hinter einem Hauptklasseläufer und einem A-Jugendlichen ins Ziel.

100 m	1. Platz M55	Burkhard Hillert	13,41 s
200 m	1. Platz M55	Burkhard Hillert	27,60 s
400 m	1. Platz M35	Holger Finkelmann	56,73 s

Strassenlauf

Marktplatzlauf in Grossostheim am 26. April

Zu einem richtigen Vereinsausflug wurde der Marktplatzlauf in Grossostheim - auch wenn einige sagen, dass sie dort nur gelaufen sind, weil die Kinder dorthin wollten.

Vier Kinder, eine Hobbyläuferin und sechs beim Hauptlauf, nicht gezählt die Zuschauer waren dabei. Den Anfang machte der Schülerlauf, der fast schon dem Hypolaut Konkurrenz machen kann. Felix Fey konnte hier am Ende sogar seine Klasse gewinnen und war der Schnellste LuTler. Die Uhren blieben bei 2:48 min stehen. Kurz nach ihm kam Tammo Schneider als 17. der M9 ins Ziel. Er blieb ebenfalls unter 3 min. Mit 3:29 wurde Tjark Schneider 14. der M9 und Kisha Otieno konnte mit in 4:20 min den 5. Platz bei den W6 erkämpfen.

Leider gab es beim Schülerlauf nur für die ersten drei Plätze Urkunden. Dies gab doch bei einigen Kindern Tränen, zudem sie extra stundenlang auf die Siegerehrung gewartet hatten (wieso diese erst nach dem 10km Lauf kam und nicht schon auf dem Marktplatz stattfindet, wird wohl das Geheimnis des Ausrichters bleiben).

Für die 5 Kilometer hatte sich Sigrid Latzko entschieden. Sie lief ein gutes Rennen, wenn Zuschauer kreischen ist sie halt immer gut drauf und motiviert. Die Formkurve zeigt eindeutig nach oben.

Ein spannendes Rennen gab es dann im Hauptlauf über 10 Kilometer. Drei Hergershäuser, Andreas Heilmann, Michael Schrauder und Marco Schneider machten von Anfang an Druck und wechselten sich (zumindest die meisten) in der Spitze ab. Am Ende der dritten Runde waren nur noch Andreas und Marco übrig und nach einem kurzen Zwischensprint musste Marco leider abreißen lassen. Gegen Ende wäre er fast noch einmal herangekommen, aber ein überrundeter Läufer "warnte" Andreas, so dass die Reihenfolge im Ziel Andreas vor Marco hieß. Schade, wäre Andreas etwas schneller gewesen, hätte die TSG die Mannschaftswertung gewonnen :-((

Für die LuT wurde es der dritte und 12. Platz bei den Mannschaften. Für die erste war neben Marco noch Franz Latzko, der auch die M45 gewann, und Stefan Fey dabei. Knapp hinter Stefan schlug sich Karli nach seinem Marathon einigermaßen wacker und blieb in 41:31min ungefähr bei der erwarteten Zeit. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 42:27 kam Uve Wunderlich ins Ziel. Dies bedeutete in der M35 auch noch Platz 5. Auf den zweiten Platz kam Erika Freund, die die zweite Mannschaft komplettierte.

750 m Schülerlauf	1. Platz M07	Felix Fey	2:48,8 min.
	17. Platz M09	Tammo Schneider	2:53,9 min.
	14. Platz M07	Tjark Schneider	3:29,7 min.
	5. Platz W06	Kisha Otieno	4:20,0 min.
5 km	1. Platz	Sigrid Latzko	20:33,1 min.
10 km	2. Platz (Platz 1 M35)	Marco Schneider	33:43,5 min.
	12. Platz (Platz 1 M45)	Franz Latzko	37:34,4 min.
	29. Platz (Platz 10 M40)	Stefan Fey	41:17,1 min.
	30. Platz (Platz 11 M40)	Karli Hartlaub	41:43,1 min.
	35. Platz (Platz 5 M35)	Uve Wunderlich	42:27,4 min.
	15. Platz (Platz 2 W65)	Erika Freund	53:39,2 min.
10 km Mannschaften	3. Platz	LuT Aschaffenburg I (Marco Schneider, Franz Latzko, Stefan Fey)	1:52:35,0 Std.
	12. Platz	LuT Aschaffenburg II (Karli Hartlaub, Uve Wunderlich, Erika Freund)	2:17:49,7 Std.

10 Kilometer

Strassenlauf in Hanau-Rodenbach am 18. April

Am Freitagabend gab es in Rodenbach den Lauf des SSC. Drei Frauen von uns hatten sich diesen vorgenommen: Theresia Gehlert, Rita Herold und Silvia Schmitt.

Theresia war hochmotiviert und wollte ihre gute Form gerne für eine gute Zeit nutzen. Die 5km -Zwischenzeit war dann mit mit 20:15 leider etwas schnell, so dass sie am Ende draufpacken musste. In 41:41schrammte sie trotzdem nur knapp an ihrer Bestzeit vorbei. In der Gesamtwertung war das Rang 4 und der Sieg in der W40.

Rita lief das Rennen gleichmässiger und wurde in 43:21min fünfte in der W40. Insgesamt

war dies der achte Platz.

Viel zu locker ins Ziel lief Silvia, die sich ärgerte auf den letzten drei Kilometern nicht auf die Uhr geschaut zu haben. Sonst wäre sie sicher unter 50min geblieben. Aber das Ziel unter 49 zu laufen, wird sie sicher wieder bei den nächsten Läufen in Angriff nehmen.

10 km	4. Platz (Platz 1 W40)	Theresia Gehlert	41:41 min.
	8. Platz (Platz 5 W40)	Rita Herold	43:21 min.
	18. Platz (Platz 9 W40)	Silvia Schmitt	50:01 min.

Meisterschaften Kreis und Bezirk

3. Frühjahrssportfest der LuT am 17. April

Am 17.04. richteten wir die Unterfr.- und Kreismeisterschaften über 10.000m auf der Bahn aus. Der Zuspruch aus dem Kreis war wie immer gut, der aus dem restlichen Unterfranken ließ jedoch zu wünschen übrig. Aufgrund der auch leistungsmäßig schwachen Beteiligung entschied sich Marco, die 10000m zu laufen, damit der Titel eines Bezirksmeisters nicht mit 36min weggeht. Aus dem eigentlichen Trainingslauf wurde dann doch ein recht harter Wettkampf. 34:15,0min standen am Ende auf der Uhr. Mit dieser Zeit war Marco sehr zufrieden.

Mit der Zeit nicht ganz zufrieden, aber mit der Platzierung alle mal war Ines. Auch sie wurde unterfr. Meisterin in einer Zeit von 40:25,5.

Kreismeister in der M60 wurde Peter Hümpfner der seinen ersten 10.000m Lauf auf der Bahn bestritt und mit 44:12,0min zufrieden war.

10.000 m	1. Platz	Marco Schneider	34:15,0 min.
	1. Platz	Ines Wunderlich	40:25,5 min.
	1. Platz M60	Peter Hümpfner	44:12,0 min.

Nur die Härtesten kommen durch...

2. FISHERMANS FRIEND STRONGMAN RUN am 13. April in Weeze

Das dritte Event war für die 4 Teilnehmer ein echtes Novum. Der 2. Fishermans Strongman Run hatte es Sigi, Theresia, Franz und Marco angetan. 16km (2 Runden a 8km) mit unzähligen Hindernissen waren angekündigt. Von den ins Internet gestellten Bilder und der Tatsache, das 5000 Teilnehmer gemeldet hatten, durfte es eigentlich nicht so schlimm sein. Aber es war doch heftig, aber auch richtig spaßig.

Die Anfahrt war allerdings ein echtes Chaos. 5000 Teilnehmer und nur eine Zufahrt zu dem Parkplatz. Was dabei rauskommt, kann man sich gut vorstellen. Ergebnis: Der Start wurde um eine halbe Stunde verschoben.

Das Gelände auf dem der Lauf stattfand, war eine ehemalige Kaserne mit angrenzenden Abraumhalden. Nach dem Start ging es erst einmal etwa 1,5km flach zum ersten Hindernis, damit sich das Feld etwas auseinanderziehen konnte, dann kamen die ersten Bunker, die zu überqueren waren. Insgesamt waren es pro Runde fast 20 Stück. Immer fast senkrecht 15-20m hoch und dann gleich wieder runter. Brutal hart. Die angekündigte 7m hohe Mauer war dagegen recht easy, da eine Art Treppe aus Strohballen davor und dahinter aufgebaut war. Der Lauf durch die Sanddünen war in der ersten Runde ein wahrer Genuss. 20cm hoch und mit dem trockenen Sand wieder 15cm runter. In der zweiten Runde war der Sand durch die vielen Läufer schon feucht genug, dass er etwas klebte und weniger rutschte. Das Robben durch die Kanalaröhren war für Marco die Hölle, dementsprechend sah er nachher auch zerschunden aus, während die anderen drei hier keine Probleme hatten. Den Abschluss bildeten dann die Schlammlöcher und der lange Lauf durch eiskaltes aber wiederbelebendes Wasser. Einfach herrlich. Nächstes Jahr sind wir wieder mit dabei. Der 29.03. ist registriert. Ach ja, die Ergebnisse waren auch ganz ansprechend, aber absolut nebensächlich.

2 Runden ca. 16km	20. Platz	Marco Schneider	1:20:11 min. (brutto 1:20:13)
	182. Platz	Franz Latzko	1:33:23 min. (brutto 1:33:25)
	16. Platz	Theresia Gehlert	1:44:40 min. (brutto 1:44:43)
	17. Platz	Sigrid Latzko	1:46:20 min. (brutto 1:46:23)

10 Kilometer

Griesheimer Strassenlauf am 13. April

Gleich um die Ecke in Griesheim bei Darmstadt ging Sabine Hillert über 10km an den Start. Bereits im letzten Jahr lief Sabine bei diesem Lauf eine gute Zeit. In diesem Jahr setzte sie noch eins drauf und lief mit 55:20min eine persönliche Bestzeit.

10 km	61. Platz (Platz 4 W55)	Sabine Hillert	55:20,6 min.(brutto 56:53,8)
--------------	-------------------------	----------------	------------------------------

Marathon

Marathon in Rotterdam am 13. April

Gleich ins benachbarte Holland fuhr Karli an diesem Wochenende. Ein Ausflug mit den Goldbachern zum Rotterdam Marathon war von langer Hand geplant. Wenn auch nicht die Zeit, die er sich vorgestellt hatte, dafür aber eine Schnapszahl der besonderen Güte lief Karli. 3:33:33h bedeuteten für uns Lut'ler ein paar Flaschen Sekt ;-)).

Marathon	6022. Platz	Karli Hartlaub	3:33:33 Std. (brutto 3:34:07)
-----------------	-------------	----------------	-------------------------------

Halbmarathon

Maintallauf Gemünden am 06. April

Parallel zu Seligenstadt fand der Halbmarathon in Gemünden statt. Hier ging Roland an den Start und belegte als Gesamtdritter den 1. Platz in der M45 in 1:17:14h. Für den nicht leichten Kurs eine gute Zeit.

Halbmarathon	3. Platz (Platz 1 M45)	Roland Krefter	1:17:13,96 Std.
---------------------	------------------------	----------------	-----------------

Mainuferlauf

Mainuferlauf in Seligenstadt am 06. April

Am 06. April war der zweite 25er in unserer Region fällig. Seligenstadt stand auf dem Plan. Erneut vertrat Ines erfolgreich die LuT Farben. 1:45:57h waren erneut Bestzeit und bedeuteten Platz 2. Platz 7 über 10km in der M35 belegte Uve in 42:56min.

10 km	38. Platz (Platz 7 M35)	Uve Wunderlich	42:56,1 min.
25 km	2. Platz (Platz 1 W35)	Ines Wunderlich	1:45:57,9 min.

Abschluss des 3. Main AusdauerShop Cross-Cup

Cross-Duathlon und Hypo-Vorbereitungslauf in Stockstadt 05. April

Der Abschluss des diesjährigen CrossCups fand wieder im Rahmen des Stockstädter Cross-Duathlons und des HVB-Vorbereitungslauf statt. Bevor die Läufer auf die Strecke geschickt wurden, ging erst einmal unser Nachwuchs auf die Duathlondistanz. Can Vorholt, Tammo und Tjark Schneider und Felix Fey nahmen vom LuT teil. Sie mussten 400m laufen danach 2,5km Rad fahren und zum Abschluss noch einmal 400m laufen.

Sie waren alle mit großer Begeisterung und Eifer bei der Sache –einige so sehr, dass sie das Schalten ganz vergaßen und fast die ganze Strecke im ersten Gang zurücklegten- und kamen mit tollen Platzierungen auf das Siegerpodest.

Neben den Jungs startete auch Uve Wunderlich beim CrossDuathlon über 5km Lauf / 13,8km Rad / 3km Lauf. Platz 3 seiner Altersklasse sprang für ihn dabei heraus. Mit dem Ergebnis war Uve sehr zufrieden. Den 5km Lauf konnte wie erwartet Marco für sich entscheiden. Dieser Sieg bedeutete auch gleichzeitig Platz 1 im CrossCup. Dritter an diesem Tag wurde Holger, der im CrossCup trotzdem den 2. Platz belegen



(v.l.: Tammo u. Tjark Schneider, Can Vorholt, Tomke und Torge Schneider, vorne Felix Fey)

konnte. Spannend wurde es an diesem Tag in der M45. Franz Latzko musste Bernd Schneider (TSG Kleinostheim) in Stockstadt hinter sich lassen, um zusammen mit ihm die Altersklasse im Cross Cup zu gewinnen. Mit einem couragierten Rennen gelang ihm dieses Vorhaben und bei beiden stand die 1 in der Ergebnisliste. Platz 2-5 in der CrossCup Gesamtwertung der Frauen ging an den LuT. Platz 2 belegte hier Theresia Gehlert, die sich nur Susanne Patalong (LGLK) geschlagen geben musste, in der W40 aber souverän gewann. Barbara Ries wurde Dritte in der Gesamtwertung und belegte zusammen mit Rita Herold (Gesamtfünfte) Platz 2 in der W40. In der Gesamtwertung zwischen die beiden schob sich noch Sigi, die die W50 gewinnen konnte. Ebenfalls ihre Altersklasse, die W65, im CrossCup gewann Ingrid Perkampus vor Erika Freund. Sabine Hillert belegte als 2. in der W55 ebenfalls einen Treppchenplatz. Insgesamt war der CrossCup wieder gut besucht, obwohl sich einige Vereine doch eher rar machten. Zu verbessern ist auf alle Fälle die Siegerehrung. Hier muss einfach mehr Professionalität an den Tag gelegt werden, damit die Leistungen der CrossCup Altersklassensieger auch besser zur Geltung kommen.

Kurzduathlon (400m - 2,5km - 400m)	6. Platz (Platz 1 M7)	Felix Fey	11:21 min.
	7. Platz (Platz 1 M9)	Can Vorholt	11:25 min.
	9. Platz (Platz 2 M9)	Tammo Schneider	11:36 min.
	12. Platz (Platz 2 M7)	Tjark Schneider	14:35 min.
Langduathlon (5km - 13,8km - 3km)	27. Platz (Platz 3 AK3 M)	Uve Wunderlich	1:09:26 min.
5000 Meter	1. Platz Männer	Marco Schneider	16:55 min.
	3. Platz Männer	Holger Finkelmann	17:34 min.
	3. Platz M40	Stefan Fey	20:10 min.
	1. Platz M45	Franz Latzko	18:39 min.

	1. Platz W40	Theresia Gehlert	21:10 min.
	2. Platz W40	Barbara Ries	22:11 min.
	3. Platz W40	Rita Herold	22:18 min.
	4. Platz W40	Silvia Schmitt	24:51 min.
	1. Platz W50)	Sigrid Latzko	22:27 min.
	2. Platz W55	Sabine Hillert	28:28 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	25:26 min.
Endstand Cross-Cup	1. Platz M7)	Felix Fey	3 Punkten
	3. Platz M7)	Tjark Schneider	9 Punkte
	4. Platz M9)	Tammo Schneider	14 Punkte
	1. Platz Männer gesamt	Marco Schneider	3 Punkte
	2. Platz Männer gesamt	Holger Finkelmann	6 Punkte
	5. Platz Männer gesamt (Platz 1 M45)	Franz Latzko	11 (4) Punkte
	8. Platz Männer gesamt (Platz 3 M40)	Stefan Fey	21 (7) Punkte
	2. Platz Frauen gesamt (Platz 1 W40)	Theresia Gehlert	5 (3) Punkte
	3. Platz Frauen gesamt (Platz 2 W40)	Barbara Ries	10 (7) Punkte
	4. Platz Frauen gesamt (Platz 1 W50)	Sigrid Latzko	11 (3) Punkte

	5. Platz Frauen gesamt (Platz 2 W40)	Rita Herold	12 (7) Punkte
	7. Platz Frauen gesamt (Platz 4 W40)	Silvia Schmitt	14 (12) Punkte
	8. Platz Frauen gesamt (Platz 1 W65)	Ingrid Perkampus	23 (3) Punkte
	10. Platz Frauen gesamt (Platz 2 W65)	Eika Freund	30 (5) Punkte
	14. Platz Frauen gesamt (Platz 2 W55)	Sabine Hillert	39 (6) Punkte

Schneller Zehner

Zehner in Niederrodenbach am 30. März

Im Anschluss an das Trainingslager stand am 30.03. einmal mehr der Schnelle Zehner in Niederrodenbach im Terminkalender.

Wie in jedem Jahr machte die Sommerzeit die Nacht eine Stunde kürzer und dementsprechend schlaftrunken gingen einige an den Start. Den Knaller lieferte Ines ab. Erstmals unter 40min und dann gleich richtig deutlich. 39:24min bedeuteten den Gesamtsieg und neue Bestzeit.

10 km	3. Platz (Platz 1 M35)	Marco Schneider	34:22 min.
	1. Platz (Platz 1 W35)	Ines Wunderlich	39:24 min.
	20. Platz M40	Stefan Fey	40:43 min.
	9. Platz W50	Sabine Hillert	56:45 min.

Osterlauf

Osterlauf in Jügesheim am 24. März

Während einige über Ostern im Trainingslager auf Usedom weilten und neben harten Trainingseinheiten auch noch manchen Schneesturm überstanden und Schneemänner bauten, liefen Roland und Karli einen 25er und Ines und Uve einen 10er beim Osterlauf in Jügesheim. Sowohl Ines in 40:19min als auch Roland in 1:33:35h konnten ihre Läufe gewinnen und eine erste Duftmarke setzen.

25 km	1. Platz M45	Roland Krefter	1:33:35 Std.
--------------	--------------	----------------	--------------

	42. Platz M40	Karli Hartlaub	1:58:53 Std.
10 km	1. Platz W35	Ines Wunderlich	40:19 min.
	12. Platz M35	Uve Wunderlich	42:36 min.

Ingrid Perkampus erneut Deutsche Meisterin im Crosslauf

Deutsche Mesisterschaften im Crosslauf in Ohrdruf am 08.03.2008

Nach ihrem Überraschungs-Coup vor zwei Jahren mit dem Meister-Titel in Regensburg und dem knappen zweiten Platz letztes Jahr ebenfalls in Ohrdruf (die ersten vier waren damals nur sieben Sekunden auseinander) hat Ingrid Perkampus dieses Jahr erneut bei den Cross-Meisterschaften gewonnen und kann sich somit Deutsche Meisterin 2008 nennen.

In einem spannenden Rennen über 5.100 Meter blieb Ingrid denkbar knapp vor der härtesten Konkurrentin Heidelore Bensch aus Hannover. Im Ziel lag sie zeitgleich Front ("der Köhner macht nicht mehr als er muss" :-)).

5.100 Meter	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	23:21 min.
--------------------	--------------	------------------	------------

LETZTER START IN DER HALLENSAISON 2007/08

Sportfest des TSG Nieder-Erlenbach in Frankfurt/Kalbach am 08.03.2008

Neben den Deutschen Meisterschaften gibt es für Senioren zwei bedeutende Wettbewerbe in Süddeutschland: die Veranstaltung des LAC Quelle Fürth und, Anfang März, das Sportfest des TSG Nieder-Erlenbach, das in F-Kalbach stattfindet.

Der Termin lag dieses Jahr ungünstig, eine Woche nach den Deutschen in Erfurt und ca 1 Woche vor den Weltmeisterschaften in Frankreich. So hatten sich einige Spitzenathleten angekündigt, waren dann aber doch nicht am Start.

Burkhard Hillert hatte für den Sprintdreikampf gemeldet. Über 60m hatte er sich eine 2 nach der 8 vorgenommen und es wurden dann, leider nach oben korrigiert, 8,28 Sek. (Platz 1). Für die 100m hatte sich die Veranstalter wieder das Hallenrund ausgesucht, obwohl es dort eine 100m-Bahn gibt. Dies hatte zur Folge, dass nach dem Start sofort eine Kurve gelaufen werden muss - das verschlechtert die Zeit. Ergebnis: 1. Platz in 13,32 Sek.

Nach dem 2. Lauf musste Burkhard aber leider wegen Leistenbeschwerden auf den Start über 200 Meter im Hinblick auf das Trainingslager verzichten.

60 Meter	1. Platz M55	Burkhard Hillert	8,28 sek.
100 Meter	1. Platz M55	Burkhard Hillert	13,32 sek.

Cross-Bezirksmeisterschaften

Unterfränkische Meisterschaften Crosslauf in Schweinfurt am 23.02.2008

Die Unterfränkischen Crossmeisterschaften fanden in diesem Jahr mal wieder in Schweinfurt im Wildpark statt. Die Erinnerungen an diesen Crosslauf sind für einige LuT nicht nur mit positiven Erinnerungen versehen und das sollte auch in diesem Jahr seine Fortsetzung finden. Bereits die Hinfahrt erwies sich als schwierig. Die Holländer hatten Urlaub und somit war die Autobahn durch die gelben Kennzeichen verstopft. Das Männerauto mit Holger, Marco, Franz und Stefan, welches aufgrund der Startzeit etwas früher losgefahren war, stand mitten im Stau, da die Staumeldung nicht das ganze Ausmaß verkündet hatte. In Würzburg konnte man aber abfahren und man kam 25min vor dem Start der Männer-Mittelstrecke in Schweinfurt an. Zeit um einmal die Strecke abzulaufen war noch gegeben, so dass man zum Glück das steile Bergabstück schon einmal besichtigt hatte. Stefan, obwohl schon der M40 angehörig, startete zwecks Komplettierung der Männermannschaft zusammen mit Holger und Marco bei den Männern.

Die Startaufstellung war eine wirkliche Besonderheit in Schweinfurt. Es wurde nach Startnummern aufgestellt, was zur Folge hatte, dass die schnellen Ostheimer wenigstens beim Start in der letzten Reihe standen. Die Ostheimer konnten sich aber trotzdem gleich nach dem Start an die vorderen Positionen schieben und das Rennen nach Belieben gestalten. Auch Marco konnte aufgrund der nicht abklingenden Erkältung nur die ersten 500m mithalten und ließ dann abreißen. Platz 4 in der Männerklasse sprang am Ende dabei heraus. Holger ließ nur ein paar Jugendliche zwischen sich und Marco und wurde Fünfter. Stefan schlug sich achtbar und belegte Platz 13. In der Mannschaftswertung belegte man den 2. und gleichzeitig letzten Platz, da anscheinend kein anderer Verein außer den Ostheimern und uns eine Männermannschaft zu stellen in der Lage ist.

Franz verzichtete aufgrund einer leichten Verletzung auf einen Start in der M45, um eine Woche später bei den Bayerischen Cross wieder fit zu sein. Leider fielen diese dann wegen Emma aus.

Die Seniorinnen-Frauen mussten 4*die 1250m lange Runde durchlaufen. Von Beginn an setzten sich Theresia und Sigi an die Spitze des Frauenfeldes, gefolgt von 2 Läuferinnen aus Hassberge. Sigi und Thersia harmonierten hervorragend. Theresia machte am Berg Druck und Sigi in den Flachpassagen, so dass es zu Beginn der dritten Runde wie ein sicherer Doppelsieg aussah. Dann setzte jedoch unser Pech in Schweinfurt ein und Sigi trat in der steilen Bergabpassage in ein Loch und knickte um. Damit war das Rennen für sie beendet, auch wenn sie es mit einem Gummihandschuh voll Eis um ihren Knöchel nicht wahrhaben wollte und noch einige 100m weiterlief. Zum Glück und mit viel Arnika war es anscheinend nur eine Verstauchung oder leichte Bänderdehnung, so dass sie eigentlich bei den Bayerischen hätte laufen können. Theresia ließ sich jedoch nicht mehr von der Spitze verdrängen und gewann die W40. Platz 2 und 3 in der W40 gingen ebenfalls an den LuT. Heute hatte Barbara mal wieder die Nase knapp vor Rita. Zusammen bedeutete das Ergebnis der 3 natürlich Platz 1 in der W35-40.

Die W65 ging selbstverständlich an Ingrid Perkampus, die in den letzten 2 Runden wieder den ein oder anderen M60 überholte und im wahrsten Sinne des Wortes alt aussehen ließ.

3750 Meter Männer	5. Platz	Marco Schneider	13:12 min.
	6. Platz	Holger Finkelmann	13:41 min.
	13. Platz	Stefan Fey	15:39 min.

Mannschaften 3750 Meter	2. Platz Männer	LuT Aschaffenburg (Schneider, Finkelmann, Fey)	42:34 min.
5000 Meter Seniorinnen	1. Platz (1. Platz W40)	Theresia Gehlert	22:11 min.
	5. Platz (2. Platz W40)	Barbara Ries	23:03 min.
	6. Platz (3. Platz W40)	Rita Herold	23:13 min.
	10. Platz (1. Platz W65)	Ingrid Perkampus	26:26 min.
Mannschaften 5000 Meter	1. Platz W35	LuT Aschaffenburg (Gehlert, Ries, Herold)	1:08:27 Std.

3. Lauf des MainausdauerShop-Cross-Cup 2008

Haibacher Cross mit Kreismeisterschaften am 16.02.2008

Die Kreis-Crossmeisterschaften wurden in diesem Jahr vom TV Haibach in der Haibacher Schweiz ausgetragen. Das Wetter war gut und die Strecke trocken. Die Teilnehmerzahlen ließen allerdings gerade in den Frauen- und Männerklassen sehr zu wünschen übrig. Auf der Langstrecke der Frauen konnte man schon von LuT-Vereinsmeisterschaften sprechen. Ist die Mittelstrecke noch relativ flach, ist die Langstrecke in der Haibacher Schweiz eine echte Herausforderung für die Muskulatur und Knochen. In jeder Runde geht es am Stück 1,5 km bergab bis es dann wieder 1,5km bergan geht. Wer zu schnell angeht, bereut es in der letzten Runde meist bitter.

Auf der Kurzstrecke gingen Holger Finkelmann, Franz Latzko und Marco Schneider an den Start. Alle drei waren auch auf der Langstrecke wieder am Start. Der Einlauf war im Ziel Marco vor Holger und Franz auf Platz 4. In der Mannschaftswertung bedeutet das selbstverständlich auch Platz 1.

Im Lauf der D-Schüler starteten Felix Fey, Tammo und Tjark Schneider sowie Can Vorholt. 1200m mussten von den 7-9 jährigen absolviert werden. Felix stürmte gleich mit den Großen drauf los und konnte bis zum Ende das Tempo gut halten und souverän die M7 gewinnen. Auf Platz 6 der M7 kam Tjark, der sich das Rennen gut einteilte und auch zum Ende noch Spaß hatte. Tammo verschaffte sich am Start mit Armeinsatz gleich Platz und konnte in der M9 den 8. Platz erringen. Can komplettierte die D-Schülermannschaft, die den 6. Platz belegte, und wurde 14. in der M9.

Auf der Langstrecke war die Frauenwertung komplett in LuT-Händen. Die ersten 4 Plätze gingen an unsere Frauen. Besonders motiviert war Theresia, da sie hoffte, dass es für den Sieg wieder, wie im letzten Jahr ein schönes Bild von Gerd Brand geben würde. Mit dieser Motivation flog sie die Berge nahezu rauf und gewann souverän vor Sigi Latzko und Rita Herold. Und es gab wieder ein Bilde!!! Vierte wurde diesmal Barbara Ries. In der W65 setzte sich Ingrid Perkampus, die immer stärker wird, vor Erika Freund durch. Platz 2 in der W55 belegte Sabine Hillert. Silvia Schmitt wurde 4. in der W40. Platz 1 (Theresia, Sigi, Rita) und auch Platz 2 (Barbara, Ingrid, Silvia) gingen in der Mannschaftswertung der Frauen an die LuT-Damen.

An diese famose Leistung konnten die Männer nicht ganz heranreichen, aber sie gaben sich alle Mühe, wenigstens fast so gut zu sein. Nach der Kurzstrecke konnten Marco und Holger auch auf der Langstrecke die Plätze 1 und 2 belegen, wobei Holger hier erst in der letzten Runde an dem dann Drittplatzierten vorbeigehen konnte. Franz musste sich in einem packenden Rennen knapp seinem M45 Konkurrenten Bernd Schneider geschlagen geben und wurde Gesamtsechster. Diese Drei wurden dann auch in der Mannschaftswertung Kreismeister. Das leicht angeschlagene Bein von Stefan Fey hielt den Belastungen stand und er wurde Zweiter in der M40.

Die Anzahl der vorderen Platzierungen freute uns natürlich riesig, es wäre jedoch trotzdem schön, wenn auch die anderen Vereine ihre leistungsstarken LäuferInnen an den Start einer Kreismeisterschaft schicken würden.

1200 Meter	1. Platz M07	Felix Fey	4:48 min.
	6. Platz M07	Tjark Schneider	6:25 min.
	8. Platz M09	Tammo Schneider	5:12 min.
	14. Platz M09	Can Vorholt	6:00 min.
Mannschaften 1200 Meter	6. Platz M09 u.j.	LuT Aschaffenburg (Fey, Schneider, Vorholt)	16:00 min.
3600 Meter	1. Platz	Marco Schneider	11:19 min.
	2. Platz	Holger Finkelmann	11:46 min.
	4. Platz (1. Platz M45)	Franz Latzko	12:28 min.
Mannschaften 3600 Meter	1. Platz Männer	LuT Aschaffenburg (Schneider, Finkelmann, Latzko)	35:33 min.
9000 Meter	1. Platz	Marco Schneider	35:59 min.
	2. Platz	Holger Finkelmann	36:54 min.
	6. Platz (2. Platz M45)	Franz Latzko	39:05 min.
	11. Platz (2. Platz M40)	Stefan Fey	42:44 min.

	1. Platz (1. Platz W40)	Theresia Gehlert	44:09 min.
	2. Platz (1. Platz W50)	Sigrid Latzko	45:21 min.
	3. Platz (2. Platz W40)	Rita Herold	46:04 min.
	4. Platz (3. Platz W40)	Barbara Ries	46:40 min.
	6. Platz (1. Platz W65)	Ingrid Perkampus	52:23 min.
	7. Platz (4. Platz W40)	Silvia Schmitt	52:50 min.
	10. Platz (2. Platz W65)	Erika Freund	56:42 min.
	12. Platz (2. Platz W55)	Sabine Hillert	61:34 min.
Mannschaften 9000 Meter	1. Platz Männer	LuT Aschaffenburg (Schneider, Finkelmann, Latzko)	1:51:58 Std.
	1. Platz Frauen (1. Platz W35 u.ä.)	LuT Aschaffenburg I (Gehlert, Latzko, Herold)	1:51:58 Std.
	2. Platz Frauen (2. Platz W35 u.ä.)	LuT Aschaffenburg II (Ries, Perkampus, Schmitt)	1:51:58 Std.

2. Lauf des MainausdauerShop-Cross-Cup 2008

4. Schwoijer Cross am 2.02.2008

Der 4. Schwoijer Crosslauf war in diesem Jahr wieder der 2. Lauf des 3. MainausdauerShop Cross-Cups. Eine Meisterschaft hatten wir in diesem Jahr nicht auszurichten, so dass die Teilnehmerzahl mit 121 etwas niedriger lag als in den letzten 2 Jahren mit Ausrichtung der Bezirks- und Kreismeisterschaft.

Morgens um 8 Uhr begann das Abtrassieren der Strecke und das Plattmachen der Maulwurfshügel. War es morgens erst einmal nur kalt, wurde das Wetter bis kurz vor dem ersten Start immer schlechter und es war bei Schneeschauer richtig ungemütlich. Einige Athleten oder deren Eltern hielt das Wetter sicherlich von einem Start ab. 5min vor dem ersten Start legten sich die Schauer von oben und das Wetter wurde erträglich, der Wiesenparcour war jedoch gut durchgeweicht. Die Wettkämpfe gingen alle gut über die Bühne und die Starts, gerade im Schülerbereich, konnten alle sehr pünktlich gestartet werden. Im nächsten Jahr kann der Zeitplan sicherlich etwas gestrafft werden. Von unseren Jüngsten gingen 3 Schneider-Kinder, beide Fey-Kinder und Kisha an den Start.

Felix, Lukas, Tjark und Tomke, mit ihren 3 Jahren die Jüngste, liefen eine Runde über 500m. Felix zeigte ein sehr gutes Rennen und konnte mit dem 1. Platz in der M7 zufrieden in den Skiurlaub fahren. Lukas Fey stand seinem Bruder nichts nach und gewann die M5. Tomke lief die ganzen 500m begleitet von ihrem Papa durch und freute sich im Ziel riesig. Tjark belegte in der M7 den 3. Platz. Kisha konnte die W5 gewinnen. Tammo musste über die 1000m an den Start und die kleine Runde 2* durchlaufen. Die M9 war stark besetzt und er wurde Sechster.

Auf die Langstrecke wagten sich unsere W40 Frauen Rita Herold, Theresia Gehlert und unser Neuzugang Barbara Ries sowie unsere Grande Dame Erika Freund an den Start. 5 knackige Anstiege waren zu bewältigen und der Streckenuntergrund war teilweise nicht ganz einfach. Alle vier hatten mit der Strecke allerdings keine Probleme und liefen in der Reihenfolge Theresia, Barbara und Rita auf die ersten 3 Plätze der W40. In der Gesamtwertung mussten sie nur Susanne Patalong (LGA) als Siegerin vorlassen. Die W65 konnte einmal mehr von Erika gewonnen werden.

Die Siegerehrung wurde zügig durchgezogen und die Kinder aber auch die Erwachsenen freuten sich über die selbst gemachten Lebkuchen-Medaillen.

Der Hunger war bei allen Beteiligten groß genug, so dass am Ende nur noch Reste vorhanden waren.

500 Meter	1. Platz W04	Tomke Schneider	3:20 min.
	1. Platz W05	Kisha Otieno	3:50 min.
	1. Platz M05	Lukas Fey	2:55 min.
	1. Platz M07	Felix Fey	1:38 min.
	3. Platz M07	Tjark Schneider	2:14 min.
1000 Meter	6. Platz M09	Tammo Schneider	3:39 min.
9300 Meter	2. Platz (1. Platz W40)	Theresia Gehlert	44:10 min.
	3. Platz (2. Platz W40)	Barbara Ries	44:35 min.
	5. Platz (3. Platz W40)	Rita Herold	45:17 min.
	9. Platz (1. Platz W65)	Erika Freund	55:47 min.

Erster Hallenstart in 2008

Hessische Seniorenhallenmeisterschaften in Hanau am 26.01.2008

Bei den Hessischen Seniorenhallenmeisterschaft nahm Burkhard Hillert als bayerischer Gaststarter teil. In der M55 konnte er den Hessen mal zeigen, wie seine Spikenägel aussehen, denn sowohl über die 60m als auch über die 200m lief er den Hessischen Konkurrenten auf und davon. Auch die von ihm erzielten Zeiten konnten sich zu der Jahreszeit mehr als sehen lassen.

60 Meter	1. Platz M55	Burkhard Hillert	8,34 sek.
200 Meter	2. Platz M55	Burkhard Hillert	27,39 sek.

1. Lauf des MainausdauerShop-Cross-Cup 2008

Kahler Waldlauf am 26.01.2008

Der erste Lauf des 3. MainausdauerShop Cross-Cups fand am 26.01.2008 auf der bekannten Strecke in Kahl statt. Das Wetter war sehr schön, auch wenn es im Schatten der Bäume doch kühler war, als die Sonne annehmen ließ. Die Bodenverhältnisse verlangten nicht nach Spikes auch wenn einige Eltern ihre Kinder mit Spikes laufen ließen.

Die Schüler D und C hatten eine kleine Runde von 890m zu absolvieren. Bei den D-Schülern lieferten sich Felix und Tammo einen harten internen Kampf, den Tammo am Ende knapp gegen Felix gewinnen konnte. Da Felix allerdings 2 Altersklassen tiefer startet, war die Platzierung in den jeweiligen Jahrgängen anders. Felix gewann die M7 und Tammo belegte Platz 3 in der M9. Platz 9 in der M7 belegte Tjark. Der Sohn von Silvia, Nico Schmitt, ist eigentlich auf dem Fußballplatz zu Hause, versuchte sich aber in der Altersklasse M10 auch über die 890m. Dass Fußballer auch ohne Ball gut laufen können, bewies er als 3. seiner Altersklasse.

Da alle Altersklassen bei der Langstrecke zusammen gestartet werden, obwohl die Frauen und Männer ab M60 eine Runde weniger laufen müssen, gingen 15 LuT'ler auf einmal auf die knapp 2000m lange Runde. Die 10 Frauen und Männer belegten alle keinen schlechteren Platz als den 4. in ihrer jeweiligen Altersklasse. Am Ende der Veranstaltung bei der Siegerehrung konnten wir mit Barbara Ries schon inoffiziell ein neues Vereinsmitglied aufnehmen.

890 Meter	1. Platz M7	Felix Fey	3:52 min.
	9. Platz M7	Tjark Schneider	5:01 min.
	3. Platz M9	Tammo Schneider	3:47 min.
	3. Platz M10	Nico Schmitt	3:22 min.
7.840 Meter	1. Platz W40	Theresia Gehlert	33:15 min.

	2. Platz W40	Rita Herold	34:23 min.
	3. Platz W40	Barbara Ries	34:47 min.
	4. Platz W40	Silvia Schmitt	38:50 min.
	1. Platz W50	Sigrid Latzko	32:31 min.
	2. Platz W55	Rosi Waschulewski	41:20 min.
	3. Platz W55	Brigitte Karl	41:21 min.
	4. Platz W40	Sabine Hillert	46:02 min.
	1. Platz W60	Ingrid Perkampus	38:16 min.
	2. Platz W60	Erika Freund	40:44 min.
9.800 Meter	1. Platz Männer	Marco Schneider	33:22 min.
	3. Platz Männer	Holger Finkelmann	35:14 min.
	2. Platz M40	Stefan Fey	39:47 min.
	1. Platz M45	Franz Latzko	36:17 min.
	1. Platz M50	Helmut Hennecke	38:44 min.

LuT-Chef geht fremd

34. Dolomitenlauf am 20. Januar in Lienz / AT

Immer mal wieder gut für "abgefahrene Ideen ist Marco Schneider. Diesmal von seinem Nachbarn zum Skilanglauf überredet. Und wenn, dann muss es natürlich gleich ein 24-Stunden-Rennen sein. In Zweier-Teams auf einer kleinen Loipe in Seefeld / Tirol. Organisiert wird das Ganze von Plan-B-Event, die ebenfalls den Goretext Transalpine-Run durchführen.

Nun stellt sich noch die Frage: "Wie trainieren?" Schnee ist in Dornau dies Jahr Mangelware. Also flugs ein paar Roll-Skier bestellt und damit ordentlich trainiert. Die Blicke der Passanten müssen klasse gewesen sein...

Leider kam kurzfristig die Absage von Seiten des Veranstalters (angeblich aufgrund eines FIS-Rennens). Und was nun???

Kurzerhand ins Internet geschaut und eine Alternative gesucht - und gefunden. In Lienz (Osttirol) findet am gleichen Wochenende der Dolomitenlauf statt. Es gibt verschiedene Strecken, unter anderem auch eine 42-Kilometer-Runde. Wer die Gegend kennt, weiss auch, dass die Strecke "leicht wellig" sein muss.

Diese Distanz wurde von beiden (allerdings als Einzelwertung) in Angriff genommen. Natürlich stand der Spass im Vordergrund, bei der Technik sind halt doch noch ein paar Defizite vorhanden.

42 km Skilanglauf	374. Platz (Platz 74 AK1)	Marco Schneider	3:16:18,0 Std.
	411. Platz (Platz 78 AK1)	Todd Bolton	3:49:07,5 Std.

Neues aus Schweden

Företagstävlingen am 19. Mai in Helsingborg

10 km	Peter Hümpfner	43:51,9 min.
--------------	----------------	--------------

Winterlaufserien

Jügesheimer Winterlaufserie 2007/2008

Beim 1. Lauf der Jügesheimer Winterlaufserie konnten alle 4 LäuferInnen des LuT Jahresbestzeiten erzielen. Die Bedingungen waren an diesem Tag sehr gut und alle 4 konnten die KM aus dem vorhergehenden Marathontraining noch einmal erfolgreich einsetzen. Knapp an der 40min-Grenze scheiterte Ines. Mit ihrer Zeit von 40:07min machte sie erneut einen Riesensprung nach vorne. Die 50min Grenze erstmals brechen konnte an diesem Tag Sylvia. 49:54min blieben im Ziel auf der Uhr stehen. 51:26min ist die Zeit, die Gela Aurich als Bestzeit erzielen konnte, bevor es sie nach New York verschlug. Stefan, als Hahn im Korb, war mit seinen 39:06min ebenfalls sehr zufrieden.

Beim 3. Lauf der Jügesheimer Winterlaufserie testeten einige LuT'ler ihre aktuelle Leistungsfähigkeit nach den kalorienreichen Weihnachts- und Neujahrstagen. Es blieben alle in den anvisierten Zeiträumen und waren im Großen und Ganzen mit den Ergebnissen zufrieden.

3. Lauf am 5. Januar	8. Platz (Platz 1 M35)	Marco Schneider	33:57 min.
-----------------------------	------------------------	-----------------	------------

	3. Platz M45	Franz Lartzko	37:09 min.
	18. Platz M40	Stefan Fey	40:07 min.
	1. Platz W50	Sigrid Lartzko	42:41 min.
Mannschaft Männer	8. Platz	LuT Aschaffenburg (Marco Schneider - Franz Lartzko - Stefan Fey)	1:51:13 Std.
1. Lauf am 3. November	59. Platz (Platz 14 M40)	Stefan Fey	39:06 min.
	2. Platz W35	Ines Wunderlich	40:07 min.
	9. Platz W40	Sylvia Schmitt	49:54 min.
	10. Platz W40	Angela Aurich	51:26 min.

Goldbacher Wintercross 2007/2008

Die Wintercrossserie schloss am 20.01. ihre Pforten und endete mit der großen Siegerehrungszeremonie. Mit Theresia Gehlert und Ingrid Perkampus konnten 2 LuT'ler die notwendigen 5 Läufe absolvieren und beiden gelang natürlich auch der Sprung auf das Treppchen. Theresia als 3. in der W40 und Ingrid als Siegerin in der W65.

Gesamtwertung	3. Platz W40	Theresia Gehlert	03:53:37 Std.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	04:43:40 Std.
8. Lauf am 13. Januar	15. Platz M40	Karli Hartlaub	43:56 min.
	3. Platz W40	Theresia Gehlert	46:15 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	57:16 min.
6. Lauf am 16. Dezember	47. Platz M40	Karli Hartlaub	48:23 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	54:49 min.

	8. Platz W35	Susanne Nötling	61:44 min.
5. Lauf am 09. Dezember	4. Platz (Platz 1 M35)	Marco Schneider	37:11 min.
	4. Platz M35	Holger Finkelmann	39:05 min.
	2. Platz W40	Theresia Gehlert	47:15 min.
4. Lauf am 02. Dezember	3. Platz (Platz 1 M35)	Marco Schneider	36:45 min.
	5. Platz M35	Holger Finkelmann	39:36 min.
	3. Platz W40	Theresia Gehlert	46:43 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	59:40 min.
3. Lauf am 25. November	60. Platz M40	Karli Hartlaub	50:35 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	54:54 min.
2. Lauf am 18. November	3. Platz W40	Theresia Gehlert	46:00 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	57:01 min.
1. Lauf am 11. November	3. Platz W40	Theresia Gehlert	47:24 min.
	1. Platz W65	Ingrid Perkampus	60:12 min.

Winterlaufserie Seligenstadt 2007/2008

Beim 3. Lauf der Winterlaufserie in Seligenstadt ging nur Stefan Fey von uns an den Start. Mit seinen 19:46min über die 5km war er nicht ganz zufrieden, da die letzten 1,5km doch sehr lang wurden.

3. Lauf am 19. Januar / 5 km	6. Platz M40	Stefan Fey	19:46 min.
-------------------------------------	--------------	------------	------------

2. Lauf am 15. Dezember / 5 km	1. Platz M35	Marco Schneider	16:57 min.
	1. Platz M45	Franz Latzko	18:37 min.
	1. Platz W50	Sigrid Latzko	21:22 min.
	8. Platz M40	Karli Hartlaub	22:21 min.
	1. Platz W65	Erika Freund	25:52 min.
1. Lauf am 17. November / 5 km	1. Platz W55	Rosi Waschulewski	25:10 min.
	2. Platz W55	Brigitte Karl	25:59 min.