**rhenag-Herbstwaldlauf mit internationalen Gästen - Markus holt Sabrina ein!**

**Gresia fliegt zum 10km-Sieg, Kurios: "Zug als Bremsläufer“**

15.09.2012: Obwohl alle Streckenrekorde unangetastet blieben, zeigten sich die Verantwortlichen vom gastgebenden VSG Alsdorf am Ende sehr erfreut, schliesslich blickte man bei der 32.Auflage des traditionsreichen Herbstwaldlaufes auf ein internationales Teilnehmerfeld zurück! In der Klasse M60 startend, trat Kurt Steffensen vom Verein Vejle IF aus Dänemark an und finishte den Halbmarathon ganz sicher unter der 2h-Marke. Neben bayerischen Gästen waren insgesamt Starter aus 4 Bundesländern vertreten. Die werden ihr Kommen nicht bereut haben, denn diese Veranstaltung zählt zu den schönsten Läufen der Region.

Fernab von Großstadtlärm bieten der Hellerhöhenweg mit Hohenseelbachskopf und Hüllbuche den vollen Reiz der Natur, umrahmt in einem Waldlauf der nahe Lippe auf 560m Höhe im Halbmarathon seinen Anfang nimmt. Die Starter beider Erwachsenendistanzen werden zunächst via Bustransfer zu den jeweiligen Ausgangspunkten chauffiert, auch dies fördert den Ausflugscharakter und weckt Vorfreude. In Verbindung mit der heutigen Veranstaltung tauchte im Vorfeld der Begriff „9/11“ auf. Im politischen Geschäft steht dieser mahnend im Fokus der Erinnerungen, während man Alsdorf als 9.Etappe der elfteiligen Serie im alljährlichen Ausdauer-Cup zählt und auf Höhenflüge ganz anderer Art hofft.

273 Sportler machten sich insgesamt auf den Weg der vier verschiedenen Strecken. Die

Teilnehmerzahl knapp halten konnte man bei den Schülern, jedoch waren die Zeiten diesmal etwas schwächer. Im Bereich C/D war übergreifend wieder mal ein Mädchen das Maß aller Dinge. Brenda Cataria-Byll ist von den Sieger-Ehrungen nicht mehr weg zu denken, die elfjährige lief diesmal eine starke 1:59' auf 600 Metern (3:18/km) und steigerte sich erwartungsgemäß, nachdem sie im Vorjahr noch der gleichaltrigen Celina Harzer (VfB Wissen) den Vortritt lassen musste.

Eine Änderung zu 2011 vollzog man in den Modalitäten- diesmal liefen die A/B-Schüler gemeinsam. In der 1000m-Distanz dominierten ebenfalls die Mädchen, gleich zwei von ihnen waren die Gesamtschnellsten. Eine gute Leistung hier von Caroline Euteneuer (13/SG Westerwald), welche in beachtlichen 3:23' die zwei Jahre ältere Jana Zimmermann aus Betzdorf hinter sich liess. Der Wittgensteiner Ephraim Espeter (M13) hatte als schnellster Schüler nichts mit dem Gesamtsieg zu tun. Ebenfalls nicht ihren besten Tag hatte Alisea Kölsch. Die 15jährige vom ASC Weißbachtal verlor heute ihre Spitzenposition in der Jahreswertung an Jana Zimmermann, welche sie um fast 50 Sekunden deklassierte. Dies ist auch interessant für **Anna-Sophie Oster**, denn die W14+W15 werden im Cup zusammengefasst. Mutti Heike nahm ferner erfreut zur Kenntnis, dass auch Anna selbst ihre Hausaufgaben gemacht hat. „Unter 4 Minuten“- sagte sie hinterher stolz, was in der Tat eine starke Leistung ist. Damit wurde die Vorjahreszeit um satte 12 Sekunden verbessert, womit sie auch in der Jahreswertung in Medaillennähe bleibt. Einen Rang hinter ihr lauert weiterhin Kimberly Rörig (ASC Weißbachtal), die heute einen Rang vor Anna einlief und von ihr bisher nur in Mudersbach im direkten Duell bezwungen werden konnte.

Im 10km-Lauf wurde heute der Nachfolger von **Stefan Brockfeld** gesucht. Nicht das man dem routinierten M45-Läufer und mehrfachen Deutschen Mannschaftsmeister einen etwaigen Sieg nicht mehr zutraut- nein, Brocki war gar nicht am Start und das obwohl er in Sportkleidung in den Bus einstieg! Er stieg jedoch nicht aus- zumindest nicht an der Hüllbuche, wohin die Läufer des „Zehners“ gefahren wurden. Brocki fuhr weiter bis hoch nach Lippe. „Er hat heute für den Halbmarathon gemeldet“ tuschelte man im Läuferlager, was überhaupt erst anderen die Option für einen möglichen Tagessieg eröffnete. Folglich wurden die Karten neu gemischt und es nahmen ganz vorn diejenigen Aufstellung, die sich für den Tagessieg bewarben. Nachdem gleich das komplette Spitzentrio von 2011 fehlte, durfte erwartet werden, dass Johannes Diedershagen favorisiert ist. Am Ende war er auch der Schnellste und gewann das Klassement in 34:04'. Der 22jährige von der SG Westerwald steigerte gleichzeitig seinen Vorwert um

1:42min, als er noch für DJK Marienstatt startend MHK-2. wurde. Seine 35er-Endzeit aus 2011 reichte diesmal für den 2.Platz, womit Niel Grell aus Siegen gleichzeitig M45-Sieger wurde. Dritter wurde der 33jährige Markus Hombach in 38:09'. Damit wäre er im Vorjahr nicht mal unter die ersten 10 gekommen! Es fehlten einfach einige Leute in der Spitze, die für schnelle Zeiten sorgen. Dieses Detail sowie der knallharte Blick auf die anwesende Konkurrenz, bescherten den lauferfahrenen Deuzern Einzelsiege in den Altersklassen.
**Gabi Müller-Scherzant**
(W40- 1. und 2.Frau!) und
**Susanne Büdenbender**
(W45- 1.) holten sich mit „gebremstem“ Einsatz als Tagesschnellste einen tollen Präsentkorb ab, obwohl beide genau wie
**Vanessa Oster**
(WU18- 2.) offiziell nur einen Trainingslauf bestritten und Zeiten fernab des tatsächlichen Leistungsvermögens liefen. Die Kräfte zu schonen, war unter diesen Umständen ein ausgesprochen cleverer Schachzug! Vanessa baute mit den heutigen 19 Punkten sogar ihre Gesamtführung aus, weil ihre ärgste Widersacherin Luzia Kämpfer (LGK) überraschend gar nicht am Start war. Der WU18-Sieg für Alicia Brenner (WSG Bad Marienberg) ist für Vanessa locker zu verschmerzen, denn die jahrgangsjüngste dieser Klasse liegt im Cup weit zurück und konnte überhaupt erst zweimal (Herdorf/Salchendorf) in die Punkte laufen.

Den ersten Kilometer noch gemeinsam mit Gabi- dann wurde es **Gresia Grace Shimaneni** zu entspannt. „Der Trainer empfahl heute Zurückhaltung. Wir wollen nächste Woche an einem weiteren Wettkampf teilnehmen“- sagte Grace, der es aber schwer fiel, nur locker ins Ziel zu traben. In der Tat ist dieser Kurs alles andere als gut geeignet, um einen gemütlichen Lauf zu machen, denn das überwiegend abfallende Profil beschleunigt einen quasi von allein. Noch dazu beflügelt immer auch der eigene Ergeiz, zumal man hier ferner eine sehr weite Anreise hat. Nur nach Hachenburg ist man noch länger unterwegs, der Löwenlauf ist im Oktober die nächste Cup-Veranstaltung. Auf den verbleibenden 9km bis ins Ziel hat es Gresia dann etwas mehr rollen lassen, was sie prompt in die Nähe der 40er-Marke brachte. „Der Kurs ist sehr schnell, es hat Spass gemacht auf diesem Boden im Wald zu laufen“- die erste Reaktion der heutigen Gesamtschnellsten Frau (40:25') sorgte für viel Beifall der Anwesenden und ein Lächeln im Gesicht der glücklichen Siegerin aus Grissenbach! Im letzten Jahr betrug die weibliche Siegerzeit von Monika Hammer-Kreil übrigens noch 44:20'. Verdienten Sonderapplaus gab es auch für Ulrich Gans. Der 75jährige von der ASG Altenkirchen lief eine bemerkenswerte 48:28'.

Auch im Hauptlauf, dem Halbmarathon, welcher bei sehr kühlen Temperaturen hoch oben in den Wäldern nahe der Landesgrenze von Nordrhein-Westfalen begann, formierte sich bereits

vor dem Startschuss ein Trio, welches ganz vorn Aufstellung nahm. „Ich vermute, dass dies auch die späteren Sieger sind“ ahnte Andreas Oster bereits bei der Gepäckabgabe, womit er Recht behalten sollte. Jeder der Drei hat grundlegend das Potential zum Gewinn dieser Konkurrenz. Die Reihenfolge des Einlaufes entschied sich dann auch erst während des Wettkampfes entgültig. Als Vorjahressieger hatte jedoch Markus Mockenhaupt auf dem Papier die Rolle des favorisierten Läufers inne. Ferner kennt er hier „jeden Stein“, was nicht verwundert, schliesslich startet er für die gastgebende VSG Alsdorf. Nicht nur seinem Verein sondern auch seiner Familie hat er nach 1:11:24h schlussendlich alle Ehre gemacht. In der langen Geschichte des schönen rhenag-Herbstwaldlaufes wurde nunmehr zum elften Male der Name Mockenhaupt in die Annalen geschrieben. Familienintern die beste Alsdorf-Statistik hat Hildegard mit 6 Siegen, vor Sabrina und Markus mit je 2 Erfolgen und Vater Alfred mit einem Sieg. Unvergessen das Jahr 1992 mit dem Doppelsieg der Eltern des heutigen Gewinners! Auch wenn man hinter Markus Mockenhaupt genau eine Minute auf den Tages-Zweiten warten musste, hat sich Stefan Klöckner trotzdem „beeilt“. Der 29jährige vom VfL Kirchen verbesserte indes seine Vorjahreszeit um mehr als 2min, was ihm natürlich auch zum MHK-Schnellsten machte. Eine Läuferfamilie sind auch die Meyers. Heute kam Peter Meyer (M45), der für die LG Sieg antrat, nach starken 1:14:08h ins Ziel und schaffte einigen Abstand zum nächstplatzierten. „Mein Ziel heute war unter 1:20h zu bleiben, ich kannte die Strecke nicht“, sagte Felix Grabolle. Der 22jährige Gernsdorfer, der aktuell noch einen Verein sucht, schaffte seine eigene Vorgabe locker, nach zuletzt 1:22h beim Lauf um den Kindelsberg. Die langen Distanzen scheinen ihm zu liegen, auch beim Siegen-(Halb)Marathon mischte der sympathische Hobby-Triathlet ganz vorne mit und hat demnächst noch einiges vor. „Ich will gern in beim Köln-Marathon im Bereich von 3 Stunden laufen“ verriet er unserer Redaktion, weswegen er heute parallel auch „Übungskilometer“ machte. Mit 1:18:39h reiften bei Felix somit alle Träume, womit er sogar zwei bekannte Alt-Meister hinter sich liess. Ganz stark besetzt heute die Spitze der M50, mit Jürgen Schmissek und Frank Löschner blieben zwei über 50jährige noch deutlich unter 1:20h!

Den Blick nach vorn auf weitere Aufgaben richtete im Vorfeld bereits **Stefan Brockfeld**, dessen Einsatz heute folglich dosiert ausfiel. Er musste sich auch nicht zerreissen, um nach etwas über 83 Minuten den 2.Platz/M45 zu erringen. Auf seinem Trikot stand gross eine „11“- so viele Läufe sind es auch im diesjährigen Ausdauer-Cup. Zu seinen 19 Punkten von Alsdorf werden heute noch 5 Bonuspunkte addiert, damit steht Brocki in seiner Klasse auf 1! Aktueller Vorsprung- auch „11“ Zähler in seiner Klasse, womit seine Startnummer symbolisch gesehen sogar heilsbringerische Kräfte besaß. Ebenfalls zur Nummer 1 (M40) wurde heute
**Hanjo Wagener**
! „Zuletzt war ich krank, weswegen ich Trainingsrückstand hatte“ sagte er, was seine Leistung im Halbmarathon noch mehr heraus hebt. Den rhenag-Herbstwaldlauf beendete er in 1:24:44h als M40- 1. und machte damit einen riesen Sprung nach vorn in der Cup-Wertung, denn auch er freute sich neben dem Tagessieg über 5 Bonuspunkte. Deutlich Boden gut machen konnte auch

**Andreas Oster**
(1:32:13h), welcher sich mit einer ganz starken Leistung sowie 21 Punkten (16+5) in den Bereich der Prämienränge der Jahreswertung schob. Seine Formkurve ist seit geraumer Zeit sehr beständig mit „Ausschlägen nach oben“. Als Gesamt-31. sowie 5./M40 erzielte er heute seine beste Saisonleistung. Hohe Wertungen erhielt er auch in Mudersbach sowie zuletzt beim Molzberglauf. „Ich will meine Vorjahreszeit verbessern und mich auf weitere lange Läufe vorbereiten“, sagte
**Torsten Hähling**
, der wie zuletzt seinen Worten Taten folgen liess. Der Vorwert wurde um 5:14min gesteigert, ferner lief er heute erstmals unter 1:45h. Dieses Vorhaben schien auf dem letzten Kilometer beinahe Makulatur zu werden, denn ein „seltenes Ereignis“ brachte ihn erstmals in einem Wettkampf gänzlich zum Stehen! Die Schnürsenkel (Anzhausen 2011) waren es nicht- dafür die geschlossene Bahnschranke unmittelbar vor dem Zieleinlauf. „Der Zug als Bremsläufer“- nichts ist unmöglich, auch wenn dies nur ein kurzes Intermezzo war, während 3 Läufer vor ihm etwas länger selbiges Vergnügen hatten.

Der Alsdorfer Herbstwaldlauf liess erneut keine Wünsche offen. Eine gelungene Veranstaltung in den herbstlichen Wäldern, die den Saisonendspurt einläutete. In Deuzer Abwesenheit sicherte sich Katrin Di Teodoro vom TV Eichen in 1:30:44h den Titel der Gesamtschnellsten Frau. Reichlich Siegerlorbeer sah man jedoch auch an der Tafel der TuS-Athleten, die sich in Anbetracht der vielen Präsentkörbe ihre Gedanken zur Verwertung machten. Hier fand sogar der Vorschlag einer Bowle spontanen Zuspruch, bevor sich die Beteiligten in alle Himmelsrichtungen verabschiedeten und auf den weiten Heimweg machten. *(ToH)*

http://www.martin-stinner.de/Ergebnisse___/2012/als12ges.html