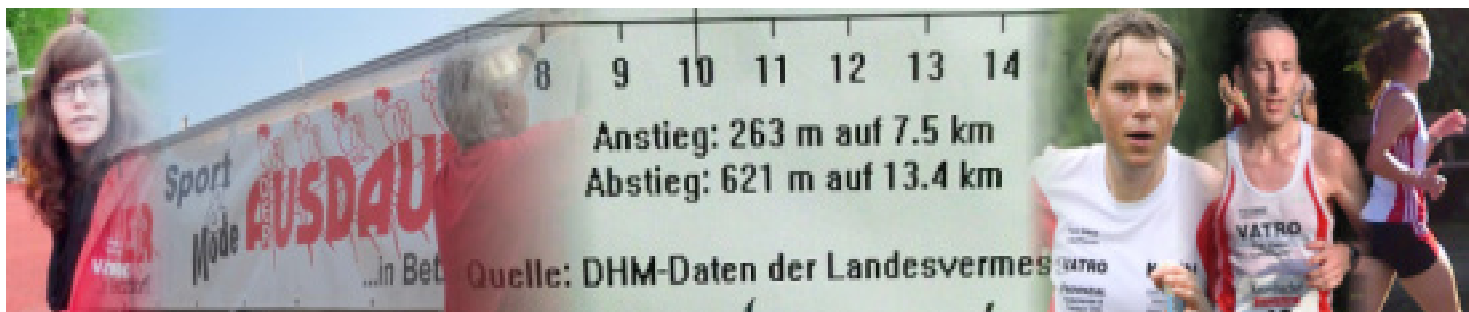


### ■ **AUSDAUER-CUP:** ■ **Starker Teilnehmerzuwachs beim 33.Herbstwaldlauf-**

Florian Herr und Susanne Büdenbender die Halbmarathon-Gesamtsieger!

(21.09.13) Wie schon 2012 haben auch nach der diesjährigen Auflage des reizvollen Landschaftslaufes alle gültigen alten Streckenrekorde weiterhin Bestand. Trotzdem wurden wieder tolle Leistungen geboten, auf einer Strecke die zu den schönsten Waldläufen der Region überhaupt zählt. Die Veranstalter begrüßten zum „Schnapszahljubiläum“ insgesamt 332 Läuferinnen und Läufer (Vorjahr: 273/ +18%!!), wobei man besonders stolz war, erneut einen Vertreter aus Dänemark am Start zu haben! Für internationales Flair sorgte wieder Kurt Steffensen (Vejle IF/M60), der sich diesmal um satte siebeneinhalb Minuten im Halbmarathon steigern konnte.

Der Hellerhöhenweg mit Hohenseelbachkopf und Hüllbuche bietet fernab von Asphalt und städtischen Abgasen den vollen Reiz der Natur, umrahmt in einem Waldlauf der nahe Lippe auf etwa 560m Höhe (21,1km-Distanz) seinen Anfang nimmt. Die Starter beider Erwachsenenendistanzen werden zunächst via Bustransfer zu den jeweiligen Ausgangspunkten chauffiert. Dies fördert zugegebenermaßen den Ausflugscharakter und weckt Vorfreude auf die beiden Langstreckendistanzen.



## Alsdorfer Herbstwaldlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 22. September 2013 um 11:41 Uhr

---

Den Cuplauf eröffneten bei der 9.Etappe der elfteiligen Wettkampfserie abermals die Jüngsten. Die hier erst im Vorjahr leicht veränderten Modalitäten blieben heute unverändert, nachdem sich die Zusammenlegung zweier Jugendstarts bewährt hatte. „Wieder gerade gerückt“ hat der Tagesschnellste auf 600m Alexander Lind (SG Wenden/1:52') die Reihenfolge des Einlaufes, nachdem zuletzt ein Mädchen vor allen Jungen war! Die weibliche Kurzstrecken-Distanz wurde diesmal vom ASC Weißbachtal dominiert, die später ganz allein das Podest füllten und mit Madeleine Gräbener (W11) die Siegerin stellten.

Zahlenmäßig recht schwach besetzt war -genau wie 2012- die Konkurrenz im A-/B-Bereich, wo es über 1000m um die begehrten Cup-Punkte ging. Dafür gelang Titelverteidiger Ephraim Espeter (TV Laasphe) in guten 3:12' erneut der Sieg. Er steigerte sich um 15 Sekunden zu seinem Vorwert, womit er nun als „echter“ Gesamtsieger kein Mädchen vor sich hatte. Hier liessen die Zeiten komplett etwas nach, die Beste war die erst zwölfjährige Clara Schmidt (VfB Wissen), nachdem sie zuletzt noch als C-Schülerin gegen die heute fehlende Brenda chancenlos war. Konkurrenzlos heute **Anna-Sophie Oster**, die sich folglich nicht zerreißen musste, um den Tagessieg in der W15 zu erlaufen. Im hart umkämpften Vorjahr war sie hier noch Dritte, es ist nicht erheblich, dass die heutige Zeit auch bei Anna etwas nachgab. In erster Linie war es eine Pflichtveranstaltung, wo sie erfreulicherweise die Punkte ihrer Klasse einsammeln konnte.



Zum Start des 10km-Laufes ging es für die 106 Läufer (Vorjahr: 88) an die Hüllbuche, einem Naturdenkmal auf exakt 421m üNN. Trotz des die letzten Tage doch teils intensiven Regens war die Strecke in einem guten Zustand. Bereits beim Einsteigen in den Transfer-Bus machten viele Tobias Dreier als den Favoriten aus. Kein Wunder denn seine 2010 aufgestellte Siegerzeit von 31:16' gilt nach wie vor als offizieller Streckenrekord. Auch wenn der 30jährige Wendener seinen eigenen Bestwert um eine halbe Minute verfehlte, durfte er sich später als gleichzeitiger M30-1. zu Recht feiern lassen. Damit brachte er satte 2:30min zwischen sich und Knut Seelbach (M35). Letzterer lief im Bereich der vorjährigen Siegerzeit. Eine sehr starke Leistung

zeigte vor allem die schnellste Frau über 10km- denn Maria Espeter (WU20) folgte in beachtlichen 37:46' bereits als Gesamtfünfte im Einlauf aller und war damit auch deutlich schneller als Gresia-Grace Jochindke-Shimaneni vor 12 Monaten!

Einen Trainingslauf mit stark dosiertem Einsatz lief **Andreas Senner**, der aber immer noch so gut war, dass er- in einer für ihn irrelevanten Zeit dennoch den 3. Platz in der M40 holte! Der Bronzerang in der M45 wurde dagegen mit mehr überraschender Freude zur Kenntnis genommen, denn

**Andrea**

**s Riethig**

erspurtete sich die damit verbundenen 18 Cup-Punkte in sehr guten 45:03'! „Mein Ziel ist wenigstens das Vorjahresergebnis“, sagte Andreas und ergänzte „wenn dies gelingt, muss es allerdings in Relation zu jetzt etwas mehr Gewicht gesetzt werden“.

In der weiblichen Klasse der unter 18jährigen hatte es **Vanessa Oster** heute mit ihrer bekannten Dauerrivalin Isabel Pfeifer (LGK) zu tun. Im Blickpunkt zu weiteren anstehenden Aufgaben überliess Vanessa jedoch Isabel die Punkte für den Gesamtsieg und begnügte sich mit einem relativ lockeren Auftritt in 46:03' und Silber. Ein Blick in die Chroniken besagt ferner, dass Vanessa auch im Vorjahr offiziell nur einen Trainingslauf absolvierte, wo sie ebenso als WU18-Zweite sogar noch Boden in der Ausdauer-Cup-Gesamtwertung gut machte, nachdem eine weitere Rivalin gar nicht am Start war.



Der Hauptlauf verzeichnete mit 181 Teilnehmern einen deutlichen Zuwachs, nachdem 2012 lediglich 149 Sportler am Startpunkt hoch oben in Lippe standen. Hier gab es in den letzten Jahren gleich 2 Streckenänderungen, beide aktuellen Rekordwerte blieben jedoch auch diesmal unangetastet. Gebannt erwarteten dann die Halbmarathonis den Startschuss, dessen Pünktlichkeit gerade für Läufer mit Zielzeiten um 1:40h entscheidend war. Ein Athlet des TV

Salchendorf recherchierte im Vorfeld, dass genau um 15:43 Uhr der ankommende Zug aus Betzdorf die Bahnschranken schliesst. Dieser unfreiwillige Stopp ist natürlich für jeden ärgerlich, aber eben nicht vermeidbar bei dieser Streckenführung.

„Ich bin aus dem Training heraus gelaufen, die Distanz passte mir gut ins Konzept“, gab Gesamtsieger Florian Herr in einem ersten Statement preis. Ihm ging es nach eigenen Angaben weniger um die Zeit, den möglichen Sieg nahm er jedoch gern mit, wie weiterhin zu vernehmen war. Die Uhren blieben für den Wendener nach 1:13:21h stehen. Einige der erwarteten weiteren Anwärter auf den Sieg in Alsdorf fehlten leider- „Schuld“ war ein gleichzeitig stattfindendes überregionales Meisterschaftsrennen über 10km. Genau für diesen Wettkampf war auch **Stefan Brockfeld**

gemeldet! Erst am letzten Freitag entschied er sich um und sicherte sich den Last-minute-Start in Alsdorf. „Zuletzt hatte ich recht hartnäckige Probleme an der Wade, ich musste ernste Verletzungssorgen ins Kalkül ziehen“, meinte Brocki- der daraufhin als der Mann der schnellen Entscheidungen auffiel. Erst bei der Anmeldung zum Herbstwaldlauf bemühte er sich kurzerhand um ein Ticket für den Halbmarathon, nachdem er bis dahin in den Meldelisten über 10km zu finden war. Wer nun aber einen „trainierenden“ Brocki erwartete, wurde genauso „eines Besseren belehrt“. Stefan gab später zu „erst auf der Strecke selbst entschieden zu haben, Gas zu geben“. Zum einen ist es Mut- zum anderen aber sein eigener Ehrgeiz, wofür er von vielen in seinem Verein sehr geachtet und geschätzt wird! Das Ergebnis letztlich würde man zeitlich passend politisch einen „Erdrutschsieg“ nennen, denn es glich einer enormen Überraschung, dass unser M45-Routinier bereits als Gesamtzweiter mit satten dreieinhalb Minuten Vorsprung auf den Nächstplatzierten einlief! Damit war Brocki sogar um 5:28min schneller, als bei seinem regulären, ambitionierten Start vor einem Jahr! Tagesdritter wurde Frank Forster (LAG Siegen), der als M50-Vertreter ebenso zu den erfahrenen Athleten gehört.



## Alsdorfer Herbstwaldlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 22. September 2013 um 11:41 Uhr

---

Einen schönen Erfolg feierte beim Herbstwaldlauf auch **Susanne Büdenbender**! Erst unlängst hat die sympatische Läuferin als Salchendorf ihren „grossen runden Geburtstag“ begangen- heute wird sie Gesamtschnellste Frau beim Hauptlauf der 9.Cup-Etappe. Im Vorjahr war sie hier gar nicht am Start, diesmal liess sie mit siegwürdigen 1:34:08h sowohl Jung- wie auch Alt keine Chance. Als Silbermedaillengewinnerin folgte übrigens Hildegard Mockenhaupt, die als gleichzeitige Gewinnerin der W55 ihrerseits zehn Minuten auf die Konkurrenz herauslief. Beide routinierten Damen gaben sich später bescheiden und nannten „fehlende Konkurrenz“ als Ursache für die eigenen Erfolge. Das stimmt so aber nicht ganz- denn Konkurrenz war schon da, jedoch war diese den gezeigten Leistungen von Susanne und Hildegard am heutigen Tage nicht gewachsen!

Gleich einen grossen Bus zur Anreise nutzte der Lauftreff Ennert aus Bonn. „Wir sind mit 30 Leuten am Start, nachdem wir im Vorfeld Alsdorf als Ziel unserer diesjährigen Vereinsfahrt ausgesucht hatten“, gab die quirlige Verantwortliche des LT zu Protokoll und zeigte sich später sehr zufrieden mit allen Gesamtumständen vor Ort. Dem konnte man sich allgemein nur anschliessen, denn der Alsdorfer Herbstwaldlauf liess erneut keine Wünsche offen. Eine wirklich rundherum gelungene Veranstaltung in den schönen herbstlichen Wäldern über der Stadt mit der Burg sowie den drei markanten Abraumhalden, welche ihrerseits von der industriellen Geschichte der Region zeugen.

### Die Deuzer Läufer im Überblick:

#### □ 1000m □

ANNA-SOPHIE OSTER 04:14 **W15 1 !!**

#### 10km

ANDREAS SENNER 41:58 **M40 3**

ANDREAS RIETHIG 45:03 **M45 3**

VANESSA OSTER 46:03 **WU18 2**

FELIX STOLZ 56:22 **M55 7**

TORSTEN HÄHLING 1:01:10 **M40 4**

#### Hauptlauf 21,1km

STEFAN BROCKFELD 1:18:17 **M45 1**

SUSANNE BÜDENBENDER 1:34:08 **W50 1 Gesamtsiegerin !!!**

## Alsdorfer Herbstwaldlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 22. September 2013 um 11:41 Uhr

---

ANDREAS KELLER 1:50:21 M45 19

SIEGFRIED MITTERFELLNER 1:52:33 M60 7

**Ergebnisse:** <http://www.martin-stinner.de/Ergebnisse/2013/als13ges.html#ANFANG>

*Rechtehinweis: Der Bildursprung des Logos sowie des Stadtwappens entstammt der Webseite der Stadt Alsdorf. Verwendung des Logos sowie des Stadtwappens Alsdorf nach freundlicher Genehmigung der Stadt Alsdorf.*