

## Freiengrunder Osterlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 20. April 2014 um 15:54 Uhr

---

350 Finisher entsprechen mehr als 13% Teilnehmerzuwachs in Salchendorf

### Caprice und Knut- das Siegerpäarchen beim 30.Osterlauf!

### Rebecca Birkner gewinnt die 10km-Volkslaufwertung, Deuzer holen 8x AK-Gold



**(19.04.14) Zum dreißigsten Mal lud der 1.Geschäftsführer des Gesamtvorstandes vom TV Salchendorf und „Boss“ der Läufer, Horst Ritter, zum traditionellen Osterlauf im Freiengrund. Das gibt es künftig nicht mehr, denn der langjährig verdiente Funktionär im Ehrenamt, hört auf. Für seine grossen Verdienste wurde der Lauf-Obmann jetzt geehrt und bekam dafür u.a. die goldene Ehrennadel des Leichtathletikverbandes!**

Auch zwei Läufer haben das stolze Jubiläum erreicht und können auf 30 erfolgreiche Teilnahmen beim Salchendorfer Osterlauf, der 2.Etappe im Ausdauer-Cup, zurück blicken.

Vor den Ehrungen musste natürlich erstmal gelaufen werden. Genau wie im Vorjahr gab es wieder fünf unterschiedliche Streckenlängen, wobei der „lange Kanten“ des Halbmarathon erneut ausdrücklich auf vielfachen Wunsch der heimischen Laufsportszene angeboten wurde, nachdem man diesen 2012 kurzfristig aus dem Programm strich. Nachdem das Osterfest diesmal erst Ende April stattfindet, gestalteten sich die Bedingungen auch ganz anders, als zuletzt, denn statt Siegerländer Kälte hat mittlerweile längst der Frühling Einzug gehalten, weswegen auch viele Läufer auf knackig kurze Sommerkleidung wechselten.

Die jüngsten von ihnen, die Baminis, eröffneten den Veranstaltungsreigen und ermittelten leicht über Vorjahresniveau über 300 Meter den/die Flottesten bzw. die Platzierten. Ebenfalls etwas

## Freiengrunder Osterlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 20. April 2014 um 15:54 Uhr

---

höher der Zuspruch im Bereich der Schüler C/D, die das schöne Wetter in den Ferien richtigerweise zum Laufen nutzten! Über die 1000m-Distanz auf der Tartanbahn im Sportplatz Ludwigseck wurde es sowohl bei den Jungs wie auch den Mädels schneller, gemessen am Vorjahr- während bei den Erwachsenen Rekorde heutzutage oftmals „etwas länger“ halten. Ben Siepmann (Eintracht Bielefeld) versprühte mit guten 3:49' etwas auswärtigen Flair, während es bei den Mädchen richtig eng wurde, ehe sich Lina Otto vom ASC Weißbachtal durchsetzte. Ihr Verein trumpfte hier gross auf und war u.a. in der Klasse der Elfjährigen das Maß aller Dinge. Vermutlich mit gemischten Gefühlen trat im Anschluss der Alchener Frederik Wehner an den Startpunkt der 2 1/2-Stadionrunden im Bereich der Schüler A+B. Im Vorjahr war es ein „lachendes und eines weinendes“ Auge, als er in einem echten Finish als Gesamtzweiter, zwar seinen älteren Bruder Nils-Torben schlagen konnte, jedoch gleichzeitig den Herdorfer Mats Thomas gewähren lassen musste. Diesmal stand der 14jährigen LAG-Hoffnung keiner im Wege, ferner konnte er sich mit bemerkenswerten 3:10' weiter leicht steigern.



Die 63 Starter (Vorjahr: 60) des Jugend- und Jedermannlaufes über 5km liefen nur den ersten Kilometer im Stadion, ehe es auf eine Waldrunde ging, die mit über sechzig Höhenmetern durchaus etwas Vorbereitung verlangte. Natürlich wurden auch hier wieder gute Leistungen gezeigt, ganz besonders von den beiden Tagesbesten. Mit einer Klassezeit von 18:18' gelang Nils-Torben (16/LAG) aus der sportlichen Wehner-Familie auf Anhieb eine echte Hausnummer, die auch Papa Thomas- welchem er inzwischen locker weg laufen kann, mächtig stolz machte! Im weiblichen Jugendbereich bestach der Deuzer Neuzugang **Isabel Pfeifer** durch eine ebenso bemerkenswerte 21:31'. Sie trat hier als Titelverteidigerin der WU18 an, gemessen am Vorjahr haben sich trotz des erneuten Klassensieges allerdings zwei Dinge geändert. Zum einem ihre Trikotfarbe, zum anderen ihre Zeit- diesmal war sie deutlich schneller unterwegs und untermauerte damit ihre derzeit richtig gute Form, welche sie auch künftig weiter beflügeln dürfte. Die aktuell Cup-Führende im eigenen Verein zu haben, ist mit Sicherheit auch für **Anna-Sophie Oster** von Vorteil. So hat sie stets eine Orientierung, was die Klasse nach oben aktuell hergibt. Diesmal hingen die Trauben ziemlich hoch, heute war „alles an Bord“ was in der WU18 derzeit Rang und Namen hat, womit sie hier nur zur erweiterten Spitze gehörte.



## Freiengrunder Osterlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 20. April 2014 um 15:54 Uhr

---

Anspruchsvoll ist und bleibt auch der 10km-Volkslauf, welcher heute mit +46% Zuwachs einen Boom auslöste und für eine Schlange am Nachmeldeschalter sorgte. 127 Läufer bewarben sich um die Nachfolge des Vorjahressiegers Waldemar Schmidt, wobei unser „Waldi“ heute nicht im Deuzer Kader stand. Stefan Klöckner (VfL Kirchen) zog alle Register und ging sofort volles Tempo, was ihm letztlich auch den erhofften Tagessieg brachte. 36:29' stehen hier schon für das Prädikat „sehr gut“, denn der Kurs beinhaltet nach dem Vermessungsexperten Andreas Rottler bereits 125 Höhenmeter und mit der „Salchendorfer Wand“ eine lange Steigung von 4 Kilometern Länge mit bis 20%-Anstieg kurz vor dem höchsten Punkt! Eine gute Minute Rückstand hatte im Ziel Frank Queißer (M45 1.) aus Müsen, der gemeinsam mit dem Netpher Triathleten Timo Brückhof zumindest auf den ersten 3km dem Tempo von Stefan Klöckner noch folgen konnte. Dann musste man nicht allzulange warten, ehe bereits die erste Frau einlief. Sehr zur Freude des TuS-Abteilungsleiters **Karl Steiner**, welcher auch selbst guter M60-Dritter wurde, lief mit **Rebecca Birkner** eine Deuzerin zuerst in den Zielkanal ein. Rebecca hatte zuletzt eine längere Wettkampfpause und konnte heute mit glatten 43:43' mehr als dreieinhalb Minuten Vorsprung auf die Damen-Konkurrenz heraus laufen, ehe mit Christiane Ermert (Bad Marienberg) und Bianca Krahl (TV Salchendorf) zeitgleich die Folgenden das Ziel erreichten. Gemeinsam mit Carlos stand

### **Rainer Müller**

auf dem späteren Podium, denn der Neuzugang holte nach guter Leistung mit 44:16' M60-Silber!

Jüngster Starter übrigens der erst 10jährige Tom-Luca Krumm (MU20 3.), welcher-entsprechend der Meldeliste, mit 58:23' eine Wahnsinnszeit lief! Nicht minder beachtlich, die Leistung des jüngsten „5ers“- Lukas Steinseifer (11/MU16 1.), der mit 21:28 auch 4 Jahre ältere Konkurrenz in Grund und Boden lief!



## Freiengrunder Osterlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 20. April 2014 um 15:54 Uhr

---

Neben den Schülern A/B musste auch der Hauptlauf einen leichten Rückgang verkraften, womit er numerisch gesehen, dieses Jahr sogar hinter den Volkslauf zurückfiel. Ein Blick in das Höhenprofil könnte eine Erklärung liefern- dieser Lauf ist kein „Kindergeburtstag“! Gleich mehrere böse „Stiche“ veranlassten auch Sportler bis weit hinein ins Gesamt-Mittelfeld, vereinzelt auch oft belächelte Gehpausen einzuschieben, um später nach 21,1 Kilometern für das Publikum noch standesgemäss das Ziel zu erreichen. Mit Thomas Braukmann und Sabrina Mockenhaupt haben zwei Spezialisten die Streckenrekorde zudem sehr hoch gehängt.

Bei den Männern machte sich ein Quartett an die Arbeit, um gemeinsam das Niveau hoch zu halten. Über den Einlauf entschieden nach fast 300 Höhenmetern dann die Reserven, welche die Protagonisten letztlich noch mobilisieren konnten. Knut Seelbach, seit diesem Jahr „Wendener“ und gleichzeitig M40-Neuling, gelang es sich im Schluss-Abstieg von seinen Mitstreitern zu lösen, weswegen er den Gesamtsieg für sich und seine neuen Farben verbuchen konnte. Mit 1:20:52h legte er genau 17 Sekunden zu **Andreas Senner**, der seinerseits haushoch mit über 6 Minuten Vorsprung den M45-Klassensieg nach einer starken und konstanten Leistung einfuhr! Genau wie beim Keilerlauf Gesamtdritter und souveräner AK-Sieger, Frank Löschner, welcher damit noch den Betzdorfer Tobias Lautwein (MHK 1.) knapp vom Podest aller Männer verdrängte. Auf Rang 6 im Einzeleinlauf dann

### **Dr. Patrick Lühr**

, womit ihm selbstredend M35-Gold zugesprochen wurde- seine Laufzeit: 1:24:03h.

„Wenn man so lange wie ich Wettkämpfe läuft und die Gegner kennt, schaut man weniger auf die Platzierung aber mehr auf die Zeit“- damit trifft **Gerhard Schneider** den Nagel voll auf den Kopf. Seine Klasse- die M60, macht ihm regional gesehen nahezu niemand „streitig“, weswegen sein eigenes Augenmerk mehr auf die Zahlen der Zeiger gerichtet sind. 1:30:39h sprechen einfach für sich- Gerhard das war wieder klasse! Sehr zufrieden darf erneut auch

### **Holger Klein**

sein, denn auch er zeigte sich ausgesprochen lauffreudig, weswegen er folgerichtig wertvolles M40-Bronze bekam. Vorher lief er natürlich noch in den Zielkanal und zwar genau 1 Stunde und 29 Minuten nach dem Startschuss des Halbmarathon-Wettbewerbs.



## Freiengrunder Osterlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 20. April 2014 um 15:54 Uhr

---

Für viel Aufsehen in der altehrwürdigen Sporthalle der Salchendorfer Schule sorgte am heutigen Tage unbestritten **Dr.Caprice Giehl**! Wer sie kennt, weiss was sie zu leisten imstande ist, jedoch war es bei den hohen Temperaturen vor Ort für niemanden ein „Selbstläufer“, was es umso besonderer macht, wenn man den Titel für den Gesamtsieg erringen kann. Auch Caprice verfügt aktuell über eine Top-Form und hat erst unlängst persönliche Bestleistungen erzielt. Unvergessen ihre Siegerland-Bestleistung vor wenigen Wochen. Mit 1:27:20h räumte sie hier haushoch ab, fast 7 Minuten betrug der Vorsprung auf Katharina Buet (WHK 1.) aus dem französischen Savigni-Sur-Orge. Ursprünglich stammt sie aber hier aus der Region und ist vielen sicher noch unter dem Namen Katharina Muhl bekannt. Vervollständigt wurde das Podest von **Bianca Senner**. Sie überliess nichts dem Zufall und hatte- irgendwie passend zu Ostern, ihren eigenen „Hasen“ dabei-

### **Stefan Brockfeld**

! Diese Überraschung verwunderte jedoch eher Auswärtige, denn Brocki ist auch bekannt dafür, dass er schon mal solche „Schrittmacher-Dienste“ übernimmt und sich selbstlos in den Dienst von Mannschaft oder Verein stellt. Dafür wird gerade er eben bis weit über die Vereinsgrenzen hinaus geschätzt. Unser Sportler des Jahres 2013 hat schon einigen, wie Volker Stein geholfen, ihre Ziele zu erreichen. Den Leistungsrückstand nach ihrer Babypause hat Bianca fast vollständig überwunden, in Salchendorf gab es dafür Gold in der W35 für ihre guten 1:37:18h. Die Punkte „im Sack“ hatte natürlich auch

### **Susanne Büdenbender**

, als sie nach 1:40:56h genau sechseinhalb Minuten auf Sabina Hausstein herausgelaufen hatte und die W50 gewohnt sicher gewann!

Abschliessend muss man den TVS loben, denn einmal mehr boten sie den 350 Finishern sowie allen Gästen eine tadellos organisierte Laufveranstaltung, die letztlich auch den Charakter der ganzen Serie unterstreicht. In Läuferkreisen zählt dieser Waldlauf nicht umsonst zu schönsten und landschaftlich reizvollsten im Cup, der dank Teilnehmern aus Frankreich und Norwegen 2014 sogar International war ...

### **Alle Deuzer in der Übersicht:**

<b>Schüler/Jugend</b>	<b>□ 5km</b>		
Isabel Pfeifer	21:31	<b>WU18</b> □	□ <b>1.</b>
Anna Sophie Oster	28:59	WU18	7.
<b>Volkslauf</b>	<b>□ 10km</b>		
Rebecca Birkner	43:43	<b>W35</b>	□ <b>1.</b>
Rainer Müller	44:16	<b>M60</b>	□ <b>2.</b>

## Freiengrunder Osterlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 20. April 2014 um 15:54 Uhr

---

Sebastian Weber	45:16	M30	4.
Karl Steiner	45:59	<b>M60</b>	▣ 3.
Felix Stolz	58:48	M55	8.
<b>Hauptlauf</b>	<b>21,1km</b>		
Andreas Senner	1:21:09	<b>M45</b>	▣ 1.
Dr.Patrick Löhr	1:24:03	<b>M35</b>	▣ 1.
Dr.Caprice Giehl	1:27:20	<b>W30</b>	▣ 1.
Holger Klein	1:29:20	M40	3.
Gerhard Schneider	1:30:39	<b>M60</b>	▣ 1.
Bianca Senner	1:37:18	<b>W35</b>	▣ 1.
Stefan Brockfeld	1:37:20	M45	4.
Andreas Oster	1:39:53	M45	5.
Susanne Büdenbender	1:40:56	<b>W50</b>	▣ 1.
Torsten Hähling	2:04:32	M40	10.

Ergebnisse: [www.martin-stinner.de/](http://www.martin-stinner.de/)

*Bilder: S.Weber/A.Senner (2) Vielen Dank dafür!*

# Freiengrunder Osterlauf

Geschrieben von: ToH

Sonntag, den 20. April 2014 um 15:54 Uhr

---

