

Sonne satt beim Auftakt – Grecia-Grace Shimaneni wird mit neuer persönlicher Bestleistung in Herdorf gesamtschnellste Frau! (von ToH)

Drei Dinge vereinte die letzte Woche - den Frühlingsanfang, die Zeitumstellung sowie den Auftakt zum neuen Ausdauer-Cup 2012. Die beliebte Laufserie geht bereits in ihre 24. Auflage und hat diesmal einige Veränderungen. Die Klassen bei den Nachwuchstalenten tragen neue Namen, entsprechend den offiziellen Bestimmungen des Leichtathletikverbandes. Ebenso zum ersten Mal ist die Veranstaltung in Friesenhagen nun in den Cup integriert. Der dortige Volkslauf im Ortskern findet insgesamt zum siebenten Mal statt, wobei die Macher der heimischen DJK 1953 hoffen, auch in der Urlaubszeit Mitte August das Laufvolk zu mobilisieren. Das Reglement in der Cup-Wertung wurde entsprechend ein wenig angepasst, die maximale Zahl an Bonuspunkten gibt es nun bereits bei 7 Teilnahmen. Der vielstartende reine Hobbyläufer muss sich nun ein wenig mehr anstrengen.

Die etwas ambitionierteren Sportler hatten zunächst einmal die Wahl zwischen 2 Wettkämpfen. Parallel zum Götzelauf fand in Wickede/Westfalen die Westdeutsche Meisterschaft im 10km-Strassenlauf statt! Unter dem Strich hat man aber in Herdorf nicht eingebüßt, zählt man allein die Finisher in den verschiedenen Wettbewerben. 370 Läufer/-innen erreichten das Ziel, das sind sogar über 6 Prozent mehr als 2011. Dafür wurden in der Spitze nicht die Zeiten des Vorjahres erlaufen, was aber die Leistungen am heutigen Tage, noch dazu bei den warmen Temperaturen um 20 Grad nicht schmälern soll.

Bei den Jüngsten werden beim Götzelauf traditionell 500/1000m gelaufen. Am schnellsten im Ziel sind dabei die unter 10jährigen. Die Zuschauer staunten und sahen tolle Leistungen der Kleinsten, denn 7 Jungen und 7 Mädchen blieben beim halben Kilometer unter 2 Minuten! Vielversprechend auch die Auftritte der Jugendlichen, allen voran Tom Hoffmann (CVJM Siegen), der mit 3:14min von den anderen nicht zu schlagen war. Zufrieden dürfte auch **Laura Schönling** gewesen sein, auch wenn sie ihre eigene Vorjahreszeit nicht ganz erreichte. Unsere W13-Starterin war dafür heute (4:07min) in ihrer Klasse zweitschnellstes Mädchen nach Bronze

2011! Allein 46 Mädchen standen mit ihr an der Startlinie, die Konkurrenz gewann die erst 11jährige Brenda Cataria-Byll in starken 3:31. Insgesamt maßen 112 Schüler/innen ihre Kräfte (Vorjahr: 83).

Im sogenannten Jedermannslauf über 5km gab es genau wie im späteren Hauptlauf eine leichte Streckenänderung. Durch die neu gestaltete Bushaltestelle entfielen die Wendepunkte in der alten Schleife. Einlaufen mussten die 59 Teilnehmer dort diesmal nur einmal- nämlich zum Zielkanal. Die Zeiten in den Erwachsenenläufen waren heute etwas schwächer, vielleicht lag es auch an den nun engeren Kurven. Nicht ganz zufrieden war diesmal **Vanessa Oster**, welche aber mit 22:14min kein schlechtes Rennen lief. Dafür gab es Silber in der WU18 hinter Dauerrivalin Laura-Christin Kring. Die Kreuztalerin verlor aber auch 9 Sekunden auf ihre Vorjahreszeit. Ihren letzten Auftritt in Herdorf hatte Vanessa 2010, damals siegreich über 1000m. Laura-Christin hatte heute ein Kopf- an Kopfrennen mit Vereinskollegin Isabel Pfeifer (WU16), die schlussendlich auch übergreifend unter allem weiblichen Starterinnen ganz vorn lagen. Hinter Vanessa sicherte sich

Celina Schönling

den 3.Platz der unter 18jährigen! Beide gaben in Herdorf ihr 5km-Debüt, welches Celina in 28:47min beendete und auf Anhieb gleich 10 „erfahrene“ Frauen hinter sich liess.

Der Hauptlauf stand natürlich wieder im Mittelpunkt der Veranstaltung. Für die Erwachsenen werden hier die begehrten Cup-Punkte vergeben, vorausgesetzt man platziert sich entsprechend. Insbesondere die Klassen M40/45/50 waren wieder sehr zahlreich vertreten und machten allein fast 40 Prozent des gesamten Läuferfeldes aus! Auch in Abwesenheit der WDM-Starter wurde ordentlich Gas gegeben, genau wie im Jahr 2011 waren 200 gemeldet. Vorjahressieger Tobias Dreier sowie seine beiden Wendener Kollegen Huckestein und Herr fehlten diesmal, so dass folgerichtig der zuletzt Viertplatzierte Knut Seelbach im Vorfeld als Favorit gehandelt wurde.

Der sympathische M35-Starter der SG Niederhausen bestimmte auch von Anfang an die Szenerie. In der ersten Runde folgten noch einige dem Tempo des 38jährigen, weil insbesondere nach dem Start der Kurs ein leichtes Gefälle bietet. Zunehmend mussten aber die Verfolger abreißen lassen, einzig Marco Groth konnte das Tempo fast durchgängig mitgehen. Der junge Athlet der LG Sieg erhielt sich damit zunächst die Option auf ein Finish gegen den zwanzig Jahre älteren Läufer. Dieser wiederum hat aber die grössere Lauferfahrung, zwischenzeitliche Tempoverschärfungen sorgten dafür, dass gegen Rennende dann doch einige Meter die beiden an der Spitze trennten, was sich bis zum Schluss nicht mehr ändern sollte. Der M35-Vorjahressieger gewann so verdient das Gesamtklassement, die Männerwertung sowie die M35, was ihm die ersten 20 Punkte einbrachte. Im Vorjahr siegte Knut Seelbach insgesamt 4 mal. Hinter Marco Groth errang **Waldemar Schmidt** einen hervorragenden 3. Platz in 36:13min, das war natürlich der Klassensieg in der MHK! Waldemar gehörte von Anfang an zu den Verfolgern der Spitze und konnte sich im Rennverlauf u.a. von Jan Sidenstein (CVJM) und Stefan Klöckner trennen. Gerade Letzterer gehört ebenso zur Hauptklasse, der etablierte Sportler vom VfL Kirchen wurde auch im Vorjahr hier Fünfter. Seit Jahren eine absolut feste und dominante Grösse ist der nun in der M60 startende Gerhard Schneider! Mit ihm „auf Augenhöhe“ sind regional gesehen seit langem allenfalls deutlich jüngere Leute. Diese Konstanz machte sich heute

Matthias Kraft

zu nutze. Unser „Bergkönig“ bildete mit dem Ausnahmeläufer vom CVJM Siegen ein flottes Läuferpaar und erzielte mit dieser Taktik eine sehr ansprechende Zeit (38:58). Dabei war Matze vor dem Rennen gar nicht sonderlich ambitioniert und wollte lediglich „unter 40“ laufen. Genau das schafften locker auch noch zwei weitere Deuzer-

Hanjo Wagener

und

Holger Natzke

. Der Gewinn der M40-Wertung unterstreicht die gute Leistung von Hanjo, der im Vorjahr hier nicht dabei war, aber 2011 Gesamtdritter im Ausdauer-Cup wurde. Einen Rang nach oben ging es für Holger, der das Rennen als M50-Dritter beendete. Seine 39:58 sind Beleg für seinen Trainingsfleiss, ferner lief er mehr als eine halbe Minute schneller als im Vorjahr! Ebenso als Bronzegewinner bestieg

Björn Büdenbender

das Sieger-Podest, unser M30-Vertreter lief eine 40:18. Nur 3 Sekunden trennten ihn von Silber!





Minidirektor Start waren Vincenzo Civitavecchia (M35-4.), Volker Stein (M45-12.), Christian

1000m Schüler/-innen

LAURA SCHÖNLING 4:07:00 W13 2

5km Schüler/Jugend/Jedermann

VANESSA OSTER 22:14:00 5WU18 2

CELINA SCHÖNLING 28:47:00 5WU18 3

10km Hauptlauf

WALDEMAR SCHMIDT 36:13:00 MHK 1

MATTHIAS KRAFT 38:58:00 M45 2

HANJO WAGENER 39:38:00 M40 1

HOLGER NATZKE	39:58:00	M50		3
BJÖRN BÜDENBENDER	40:18:00	M30		3
GRECIA-GRACE SHIMAMURA	41:10:00	WHK		1
VINCENZO CIVITAVECCHI	42:43:00	M35		4
VOLKER STEIN	43:00:00	M45		12
CHRISTIAN JUNG	43:19:00	M30		9
LINDA SCHÄFER	43:20:00	WHK		2
ANDREAS OSTER	45:34:00	M40		16
TORSTEN HÄHLING	48:46:00	M40	23	
EDDA SCHULTE	01:05:33	W45		5

[Ergebnisse](#)