

mit einem, dann deren Fuß auf d
gen. Registrieren mit beiden Füß
hen. Anschließend erst mit dem ein
dem anderen Fuß
rab. Und so taf
Das Tempo spie
keine Rolle. Da
wichtiger, dass Si
genden drei Mi
Unterbrechung w
Nicht wie ein „n
nach unten polte
Beim Absteigen
kontrolliert abset
spitze zuerst, da
Fußsohle. Damit
darauf, dass Sie mi
kontrolliert abset
arbeiten und ni
„nasser Sack“ nat
tem. Stellen Sie r
Sie geschlossen
dieser Übung tra
meiden damit eine
Toll, dass Sie mi
ben! Morgen kann
hahn herzliche G
Ihre Carr
Tischten
Runde s
am 24. A
MARBURG-BIEDE
Der Hessische
Verband (HTTV)
chen für die Punkt
die am 24. Augu
soll, gestellt.

Änderungen bis v
vor Rundenbegin
Die eingereich
schaftsaufstellung
die Terministe
mittlerweile g

Klinge muss nach 32 Jahren weichen

Ewige Leichtathletik-Kreisbestenliste, Teil 6: Kilian Schreiner knackt über 5000 Meter als Erster die 14-Minuten-Marke

Von Helmut Schaake + Jens Kauer

MARBURG-BIEDENKOPF. Im 6. Teil unserer Serie zur Ewigen Leichtathletik-Kreisbestenliste widmen wir uns dem 5000-Meter-Lauf. Kilian Schreiner ist der Langstreckenkäufer, der im Sportkreis Marburg-Biedenkopf die Uralt-Rekorde pulverisiert. So auch auf den 12,5 Stadionrunden, einer Distanz auf der zuvor Rolf Klinge hielt. Selbst die noch 14 Jahre ältere Fabelzeit des Wetteraners Helmut Jesberg hielt dem Sturmlauf des Weidenhäusers nicht stand.

WALLAUER ERNST MEIßNER 1959
der Erste unter 15 Minuten

Walter Trapp (TSV Marbach), Leichtathletik-Kreisvorsitzender von 1955 bis 1967, erreichte schon 1948 bei den Hessischen Meisterschaften in Wiesbaden über 5000 Meter Platz 4 in 16:45,8 Minuten und hielt mit 16:30,0 Minuten auch den Kreisrekord. Diesen verbesserte später sein Vereinskamerad Klaus Schloemann auf 15:40,8 Minuten.

Gezeichnet mit dem Fairness-Preis werden soziale Good-Practice-Bewegungen & Events sowie „Sons- und Inklusion“ sowie „Handicap-Integration“, „Handicap-Integration“ und „Events“. Das Bewegungsformular ist im Netz unter dem Link [airplay-hessen.de/ausungen zu finden.](http://airplay-hessen.de/)

WALLAUER ERNST MEIßNER 1959
der Erste unter 15 Minuten

Walter Trapp (TSV Marbach), Leichtathletik-Kreisvorsitzender von 1955 bis 1967, erreichte schon 1948 bei den Hessischen Meisterschaften in Wiesbaden über 5000 Meter Platz 4 in 16:45,8 Minuten und hielt mit 16:30,0 Minuten auch den Kreisrekord. Diesen verbesserte später sein Vereinskamerad Klaus Schloemann auf 15:40,8 Minuten.

EWIGE LEICHTATHLETIK-KREISBESTENLISTE

5000 METER

► **13:51,16 Kilian Schreiner** (ASC Breidenbach) 2019/Heusden (Bergen); **14:24,8 Rolf Klinge** (Blau-Gelb Marburg) 1987/Koblenz; **14:30,89 Thomas Neugebauer** (TV Wetter) 1988/Koblenz; **14:32,2 Matthias Krause** (TV Wetter) 1979/Frankfurt; **14:33 80 Ulrich Wolf** (TV Wetter) 1988/Frankfurt; **14:36,0 Bernd Neef** (TV Wetter) 1977/Kassel; **14:41,22 Lorenz Braun-Ewert** (Blau-Gelb Marburg) 1987/Koblenz; **14:46,0 Reinhold Wache** (TV Biedenkopf) 1970/Koblenz.

Am liebsten natürliches Jahr zur Formel 1. Zaun versteht sich, da er mit jeder Menge U.M. David Liescher

FV belohnt
ams, die auf
r Play setzen

als gewohnt, aber mit so viel Vorfreude auf soziale Projekte und Initiativen hat der hessische Fußballverband und Institutionen hat der die Bewerbungsphase zur Fußball-Fair-Play-Ehre Saison 2019/2020 eröffnet. Bewerbungen können. Bewerbungen ein- miteinander auf und dem Sportplatz wider- stelln.

Aufnahmen der Ehrungsver- ung, die unter Beach- und Einhaltung der be- den Hygiene- und Ver- sregeln am 19. Oktober ab 18 Uhr im Sporthotel stattfinden soll

ckenlaufs war Mitte der 1980er-Jahre der TV Wetter, bei dem unter den Fittichen des umfangorientierten Trainers Heiner Salz eine Reihe ganz schneller Langstreckler heranwuchs. Insgesamt zehn Athleten des TVW blieben in dieser Ära unter der 15-Minuten-Marke, davon gleich sechs im Jahr 1988 mit Thomas Neugebauer an der Spitze: Dessen ebenfalls in Koblenz gelaufenen 14:30,89 reichen für den dritten Platz des Allzeit-Rankings.

**Rolf Klings Rekord fällt bei
langer Karlsruher Laufnacht**

Wie stark die Leistungen im den letzten Jahrzehnten zurückgegangen sind, erkennt man daran, dass heute gerade mal ein Athlet im Kreis unter dieser Marke bleibt: Kilian Schreiner vom ASC Breidenbach. Die Leistungssteigerung des Weidenhäusers auf den 12,5 Stadionrunden war im vergangenen Jahr bemerkenswert. Beim Meeting in Pfungstadt verbessert er am 8. Mai seine sechs Jahre alte persönliche Bestzeit um 20 Sekunden auf 14:37,45. Zehn Tage später fiel auch der Uralt-Kreisrekord. Bei der Langen Laufnacht in Karlsruhe sprintete Schreiner die letzten 200 Meter in 28 Sekunden und verbesserte Rolf Klinges Bestmarke um zehn Sekunden auf 14:13,25 Minuten. Historisch die Leistung des Hinterländers am 20. Juli 2019 bei der „Nacht van de Atletiek“, einem bestens besetzten Sta-

Als erster im heutigen Sportkreis Marburg-Biedenkopf blieb Ernst Meißen (FV Wallau) 1959 mit 14:59,6 Minuten in Gießen unter der 15-Minuten-Marke.

1977 holte sich Bernd Neef (TV Wetter) mit einem sehenswerten Schlusspunkt in Wetzlar in 14:37,8 Minuten den Hessenehrenstitel und stellte in Kassel mit 14:36,0 Minuten auch einen neuen Kreisrekord auf. Neefs Vierschraubte die Kreisbestmarke 1979 in Frankfurt auf 14:33,2 Minuten. Zwei Jahre zuvor schraubte die Kreisbestmarke 1979 in Frankfurt auf 14:33,2 Minuten. Zwei Jahre zuvor hatte er im Waldstadion mit 14:16,2 eine noch erheblich schnellere Zeit abgeliefert, allerdings noch im Trikot des ASC Darmstadt.

Beim Internationalen Abendsportfest in Koblenz nutzte Rolf Klinge (Blau-Gelb Marburg) 1987 das starke Teilnehmerfeld und setzte mit 14:24,8 Minuten eine neue Kreisbestmarke, die 32 Jahre lang wie in Stein gemeißelt Bestand hatte und mit der er in der Ewigen Kreisbestenliste auf dem zweiten Platz geführt wird. Hotspot des Langstrecken-

schnellste Marburg-Biedenkopfer aller (bisherigen) Zeiten ist. Als dieser durfte sich bis dato Helmut Jesberg führen. Die Langstreckenlegende aus Wetter, allerdings für den ASC Darmstadtlaufend, hatte bereits 1973 eine erstaunliche Leistung erbracht, als er im Alter von 39 Jahren in Frankfurt ausgezeichnete 14:13,8

Minuten lief. Weniger die Zeit als das Erlebnis standen am 6. August 2019 für Kilian Schreiner im Vordergrund. Bei seinen ersten „Großen“ Deutschen Meisterschaften auf der blauen Bahn des Berliner Olympiastadions legte er einen beherzten Tempolauf hin und wurde in 14:08,92 Minuten Achter.

Tischtennis
Runde s
am 24. A

MARBURG-BIEDENKOPF
Der Hessische
Verband (HTTV)

Änderungen bis v
vor Rundenbegin

Die eingereich
schaftsaufstellung
die am 24. Augu
soll, gestellt.

