

# Ulli Zimmermann: Die Läufer sind hungrig

Nahe-Crosslauf-Serie: Lauf durch das Steinerne Gästebuch am Samstag – 266 Meldungen liegen vor

■ **Veitsrodt.** Durch das Steinerne Gästebuch führt der 3. Lauf der OIE-Nahe-Crosslaufserie, den der TuS Veitsrodt am Samstag ausrichtet. Um 14 Uhr wird das erste Rennen auf dem Veitsroder Sportplatz gestartet.

266 Crosslaufliebhaber freuen sich auf das Steinerne Gästebuch. Wenn tatsächlich alle, die sich angemeldet haben, auch antreten, dann wird der Lauf des TuS Veitsrodt der bisher teilnehmerstärkste der OIE-Nahe-Crosslaufserie 2022. Zuvor in Oberbrombach waren 211 und vor zwei Wochen in Weierbach beim Lauf des TV Oberstein 237 Athleten an den Start gegangen. Ullrich Zimmermann vom ausrichtenden Verein freut sich über die Resonanz. „Wir sind absolut zufrieden. Die Meldezahlen liegen in etwa auf dem Niveau der Jahre vor Corona.“ Anders als früher müssen die Läufer der Serie diesmal die Startgebühren schon bei der Anmeldung entrichten. Das führt dazu, dass ein Großteil der Gemeldeten auch tatsächlich antreten. „Vorher kamen schon mal 30 oder 40 Angemeldete nicht“, erinnert sich Zimmermann und ergänzt: „Das hat sich dann aber durch Nachmeldungen am Veranstaltungstag wieder ausgeglichen.“ Nachmeldungen sind – wie schon beim Atzenkleblauf und dem Peter-Drey-Lauf – auch in Veitsrodt wegen der Corona bedingten Kontaktreduzierung nicht möglich.

Erneut gelten zudem die strikten Coronaregeln, die Ungeimpften eine Teilnahme untersagen. Für alle Beteiligten der Veranstaltung (Läufer, Helfer, Begleitpersonen und Zuschauer) ab einem Alter von 18 Jahren gilt die 2G-Regel. Teilnehmen darf also nur, wer gegen Corona geimpft oder von der Krankheit genesen ist. Für Kinder bis zu einem Alter von zwölf Jahren und drei Monaten gilt die Regelung nicht, während ältere Jugendliche bis 17 Jahre, die nicht immunisiert sind, einen negativen Testnachweis benötigen.

## Strecke führt wieder nahezu komplett durchs Steinerne Gästebuch

Doch die Corona-Bedingungen nehmen die Athleten in Kauf, das haben die beiden anderen Laufveranstaltungen im Kreis gezeigt. Tenor unter den Athleten war, dass es schön sei, endlich wieder überhaupt in Wettbewerben antreten zu können. Sigrud Caspary vom LAZ Birkenfeld, die auch diesmal in Veitsrodt gemeldet ist, meinte in Weierbach etwa, dass es schwierig gewesen sei, sich für das Training zu motivieren, ohne Aussicht auf einen Wettkampf zu haben. Zimmermann vom TuS Veitsrodt bestätigt: „Man hat den Eindruck, dass die Läufer hungrig auf die Veranstaltungen sind.“

In Veitsrodt dürfen sich die



Zwei Jahre liegt der letzte Start auf dem Sportplatz des TuS Veitsrodt zurück. Am Samstag findet der Lauf durch das Steinerne Gästebuch aber endlich wieder statt. Von 14 Uhr bis 15.30 Uhr werden insgesamt sechs Rennen gestartet. Joachim Hähn

Crosslaufliebhaber auf die bewährte Strecke freuen. Start und Ziel befinden sich auf dem Sportplatz des TuS Veitsrodt. Die kurzen Kinderstrecken führen von der Nord-Ost-Ecke des Platzes kurz in den Wald und dann wieder in Richtung Ziel.

„Die übrigen Läufe finden wie immer auf der Originalstrecke des Steinernen Gästebuchs statt“, bestätigt Zimmermann. Der Veitsroder Veranstaltungsleiter erzählt, dass „ein kleines bisschen Renovierung“ auf der Strecke notwendig gewesen sei. Der Zustand der Wege hängt natürlich stark vom Wetter ab. „Aufgrund der Witterung wird es schon matschig sein“, ist sich Zimmermann sicher, um dann festzuhalten: „Aber das gehört bei einem Crosslauf ja dazu.“

Moderiert wird der Lauf durch das Steinerne Gästebuch wie üblich von Leichtathletik-Experte Heinz Hofmann, der dann auch wieder die Sekunden vor den einzelnen Startschüssen herunterzählen wird. Der erste Startschuss fällt um 14 Uhr beim 450 Meter langen Kinderlauf der Altersklasse U8. Um 14.10 Uhr und um 14.20 Uhr folgen die beiden 900 Meter messenden Rennen der Altersklasse U12.

Um in die Serienwertung zu kommen, müssen die Crossläufer an mindestens drei von vier Ren-

nen der Nahe-Cross-Serie teilnehmen. Das heißt im Umkehrschluss, dass in Veitsrodt, der dritten Veranstaltung, die ersten Seriensieger gekürt werden könnten.

Aaron Ruth vom VfR Baumholder wird wohl einer von ihnen sein. Er startet um 14.30 Uhr im 1850 Meter langen Lauf der Altersklassen U14/U16 und hat schon in Oberbrombach und Weierbach klar gewonnen. Bei den Mädchen könnte Lene Schmidt vom LAZ Birkenfeld auf dieser Distanz ihren zweiten Sieg einheimen. In Ober-

## OIE-Crosslauf-Serie wird in Hahnenbach beendet

Nach dem Atzenkleblauf in Oberbrombach, dem Peter-Drey-Lauf des TV Oberstein in Weierbach und dem Lauf durchs Steinerne Gästebuch in Veitsrodt findet ein weiterer Lauf in der OIE-Nahe-Crosslaufserie statt. Sie endet am **5. März** mit dem Eduard-Steiner-Crosslauf des TV Hahnenbach. Für die Serienwertung ist die erfolgreiche Teilnahme an drei Veranstaltungen erforderlich. Die drei besten Platzierungen werden gewertet. Bei Punktgleichheit kommt der Läufer mit den meisten Läufen auf die bessere Platzierung.

brombach hatte sie die Nase vorne, war dann zwei Wochen später in Weierbach aber nicht dabei, weil sie bei der Rheinland-Pfalz-Meisterschaft am Start war.

## Lilo Hartenberger wieder dabei

Um 14.50 Uhr beginnt der 3700 Meter lange Mittelstreckenlauf. Favoritin auf den Sieg der Frauen ist sicher die Gewinnerin des Peter-Drey-Laufs, Natascha Hartl vom TuS Heltersberg. Schnellste Läuferin aus dem Kreis Birkenfeld könnte wieder Stefanie Lang vom SV Niederwörresbach werden. In ihrer Altersklasse (M70) eine Ausnahmeerscheinung ist Lilo Hartenberger, die Deutsche Meisterin vom LAZ Birkenfeld. Auch sie ist in Veitsrodt wieder am Start.

Bei den Männern hat Dejan Eißler vom TV Birkenfeld gute Chancen schnellster Läufer aus dem Kreis auf der Veitsroder Mittelstrecke zu werden. Aber auch der deutlich ältere Jan Schwab von der LG Idar-Oberstein oder U18-Läufer Marten Franke können ein Wörtchen in der kreisinternen Zieleinlaufwertung mitsprechen. Rennsieger wird wohl kein Läufer aus dem Kreis. Beste Chancen hat da Martin Schedler, der Ultralanglaufspezialist aus dem Saarland, der sein Bundesland schon in we-

nigen Tagen umrundet hat.

## Fetzers laufen wieder doppelt

Schedler gehört auch zu jenen Athleten, die anschließend um 15.30 Uhr noch den Langstreckenlauf über 7400 Meter in Angriff nehmen. Frank Fetzer und sein Sohn Nicholas vom VfL Algenrodt machen das schon fast traditionell auch. Frank Fetzer gelang es in Weierbach sogar, bester Langstreckler des Kreises zu werden. In Veitsrodt könnte das schwieriger werden, denn mindestens zwei Athleten dürften ihm diese inoffizielle Wertung streitig machen, nämlich Michael Hartmann von der Spvgg Wildenburg und Berglaufexperte Thomas Uebel. Bei den Frauen ist Sandra Dolby vom VfR Baumholder eine Bank. Ein drittes Mal im Laufe dieser Serie wird sie sich ein spannendes Duell mit der etwas älteren Iris Walter vom TV Meisenheim liefern. Zweimal hatte Walter bisher in diesem Zweikampf die Nase knapp vorne, wobei Sandra Dolby trotzdem mit ihren Zeiten zufrieden war. Nicht schlagen werden beide wohl die jüngere Alina Schmitt aus St. Wendel. Sie war in Oberbrombach noch nicht am Start, beim Peter-Drey-Lauf in Weierbach aber klar die schnellste Athletin. Sascha Nicolay



# Jan Schwab läuft stark und schwärmt von Kuchentheke

OIE-Nahe-Crosslauf-Serie: 241 Athleten beim Lauf durchs Steinerne Gästebuch – Sandra Dolby setzt sich erstmals gegen Iris Walter durch

Von unserem Redakteur  
Sascha Nicolay

■ **Veitsrodt.** Für beste Bedingungen hatte der TuS Veitsrodt gesorgt, und so wurde das dritte Rennen der OIE-Nahe-Crosslaufserie, der Lauf durch das Steinerne Gästebuch, eine stimmungsvolle Veranstaltung mit hervorragenden sportlichen Leistungen.

**Jan Schwab** hatte allen Grund gehabt, sich in erster Linie über seinen starken Mittelstreckenlauf zu freuen, schließlich war er auf Platz 14 mit 15:08 Minuten über die 3,7 Kilometer drittbester Akteur aus dem Kreis Birkenfeld hinter dem 34 Jahre jüngeren **Dejan Efler** vom TV Birkenfeld, der als Laufneunter nach 14:26 Minuten im Ziel war und **Marc Enrique Weiss** vom LAZ Birkenfeld, der noch einmal weitere sechs Jahre jünger ist und in 13:19 Minuten Vierter wurde. Schwab aber schwärmte von etwas ganz anderem: „Was für eine Kuchentheke, einfach super“, meinte er, ehe er die gesamte Organisation lobte: „Es ist einfach der Wahnsinn, was die Vereine auf die Beine stellen, nur damit wir hier laufen können. Ich finde das einfach einfach großartig.“ Lachend stellte Schwab außerdem klar, dass er vor dem Lauf nicht an der Kuchentheke genascht habe. Sonst wäre er wohl auch kaum zu einer solch starken Leistung fähig gewesen. „Eine gute Zeit zu laufen und so gut wie möglich abzuschneiden, das ist mir schon wichtig“, stellte er klar und ergänzte: „Natürlich will man sein Bestes geben.“

Voller Ehrgeiz war auch **Marten Franke Franke** (MJU 18) vom LAZ Birkenfeld. Womöglich sogar zu ehrgeizig, denn er kam nach 15:35 Minuten stark humpelnd und mit schmerzverzerrtem Gesicht im Ziel an. „Ich hatte mich im Training verletzt, wollte aber unbedingt laufen, obwohl mir der Arzt abgeraten hatte“, erklärte er und meinte seufzend: „Zu laufen, war wohl ein Fehler.“

Den Sieg auf der Mittelstrecke holte – wie schon beim Peter-Drey-Lauf in Weierbach – **Florian Lauck** von der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal in starken 12:19 Minuten. Zweiter wurde sein Vereinskame-



Der Start des Mittelstreckenlaufs in Veitsrodt. Marathonmann **Martin Schedler** (rechts) hatte da schon die Mittelstrecke in den Beinen. Sieger **Christopher Klesen** (Nummer 578) konnte er nicht folgen. Schnellste Frau wurde **Alina Schmitt** (Nummer 503). Foto: Joachim Hahn

rad **Benjamin Stumm**, der den ersten Lauf in Oberbrombach für sich entschieden hatte. Stumm kam gut 45 Sekunden nach Lauck ins Ziel.

Bei den Frauen war **Natascha Hartl** vom TuS Heltersberg wie schon vor zwei Wochen in Weierbach eine Klasse für sich. Als Laufsiebte erreichte sie nach 14:21 Minuten den Zielstrich und meinte: „Es hat sich gut laufen lassen. Die Strecke ist schön.“ Ihre Zeit war ihr dabei gar nicht so wichtig. Sie sagte lachend: „Ich laufe einfach.“ Beste Athletin aus dem Kreis Birkenfeld war LAZ-Läuferin **Sigrid Caspary** (W50). Sie benötigte 18:56 Minuten.

Zwei dritte Plätze ergatterte **Martin Schedler** von Salomon Running Deutschland. Der Ultralangstreckenläufer trat sowohl auf der Mitteldistanz als auch auf der 7,4 Kilometer messenden Langstrecke an. Zweimal wurde er nur von den Siegern der bisherigen Läufe geschlagen. **Christopher Klesen** von der LLG Wustweiler hatte auf der Langstrecke schon in Oberbrombach klar gewonnen und war auch in Veitsrodt nicht zu stoppen. Nach 25:30 Minuten war er schon im Ziel und damit auch mehr als eineinhalb Minuten schneller als der Sieger von Weierbach, **Oliver Ewen**

von PST Trier. „Das Wetter war top, die Organisation hervorragend und die Strecke super schön“, sagte der Gewinner, dem wie schon in Oberbrombach ein ernsthafter Konkurrent fehlte. „Dafür, dass ich alleine gelaufen bin, bin ich megazufrieden“, meinte er, ohne einen Hehl daraus zu machen, dass er sich darüber gefreut hätte, wenn ihn jemand gefordert und gepusht hätte.

Sozusagen im Viererpack kamen die besten Athleten des Kreises Birkenfeld innerhalb von 20 Sekunden auf den Plätzen zwölf, 13, 14 und 15 ins Ziel. Der Älteste aus dem Quartett, **Benno Scherer** vom VIR Baumholder (M65), war in 31:02 Minuten der Schnellste. **Thomas Korb** aus Baumholder (M45), der für Hartfüßler Trail an den Start ging, war zehn Sekunden langsamer, ehe fast zeitgleich **Michael Hartmann** (M40) von der Spvgg Wildenburg und **Thomas Uebel** (M35) vom Ausdauer-team.de im Ziel ankamen. Korb fand die Strecke klasse: „Sie war schön 'batschig', so, wie es bei einem Crosslauf sein muss.“ Und Hartmann meinte zufrieden: „Wunderbar, die Beine sind schön dreckig und ganz gut unterwegs war ich auch.“

Das galt ohne Frage auch für **Alina Schmitt** (tritonik St. Wendel) und **Sandra Dolby** vom VIR Baumholder. Alina Schmitt (W40) war wie schon in Weierbach klar die schnellste Frau, aber sie hatte auch zu kämpfen. „Ich bin zu schnell angegangen. Das habe ich dann ab der zweiten Runde gerade am recht lang gezogenen Anstieg auf den Sportplatz gemerkt“, erklärte sie. Zudem machte ihr die Eiskälte zu schaffen. Nach ziemlich genau 33 Minuten war sie im Ziel.

Sandra Dolby (W50) wollte Alina Schmitt zunächst folgen. „Ich habe mich an sie rangehängt, aber sie hatte ein Wahnsinnstempo drauf“, erzählte die Leichtathletik-Abteilungsleiterin des VIR, um dann zu verraten, was ihr durch den Kopf schoss: „Ich habe nur gedacht, dass man sie eben laufen lassen muss.“ Aber auch Sandra Dolby gab richtig Gas, war richtig schnell, und sie erzählte auch, warum: „Ich habe wirklich alles gegeben. Das war sehr anstrengend, aber ich wollte schon wenigstens einmal gegen Iris Walter gewinnen.“ Zweimal – in Oberbrombach und in Weierbach – hatte Sandra Dolby gegen die Athletin des TV Meisenheim den Kürzeren gezogen. Das hatte sie mächtig angespornt,

und in Veitsrodt hatte sie nach 33:51 Minuten die Nase vorne in einem der interessantesten Zweikämpfe dieser OIE-Nahe-Crosslauf-Serie. **Iris Walter** (W55) bot ebenfalls wieder eine ausgezeichnete Leistung, kam diesmal aber eine halbe Minute nach Sandra Dolby ins Ziel.

Den Hatrick perfekt machte **Aaron Ruth** (M15) vom VIR Baumholder. Er gewann beim dritten Anlauf zum dritten Mal den Jugendlauf. Die 1850 Meter lange Schleife in Veitsrodt absolvierte er in starken 6:24,1 Minuten. **Valentin Marquardt** von der LLG Hunsrück (6:37) sowie **Leander Jost** vom TV Oberstein (6:50) und **Raphael Steeb** vom LAZ Birkenfeld (6:56) folgten.

Ein Gewinner war natürlich auch der Ausrichter. Der TuS Veitsrodt war ein perfekter Gastgeber. Organisationsleiter Ulli Zimmermann freute sich: „Läufer von so vielen unterschiedlichen Vereinen hatten wir hier noch nie.“ Letztlich gingen 241 Athleten an den Start – und viele davon dürften es mit Jan Schwab gehalten haben und sich an der wunderbaren Kuchentheke belohnt haben.

Alle Ergebnisse des Laufs durchs Steinerne Gästebuch folgen



## Leichtathletik

## OIE-Nahe-Crosslauf-Serie; 3. Lauf

## Lauf durch das Steinerne Gästebuch des TuS Veitsrodt

## 450 Meter

**W6 (3 Starterinnen):** 1. Lotta Biehl (SV Schwölen) 2:49,4 Minuten, 2. Pauline Dasch (LAZ Birkenfeld) 2:56,9, 3. Idar Winkler (TV Oberstein) 2:57,2.

**W7 (3 Starterinnen):** 1. Merle Welsch (TuS Berschweiler) 2:13,0, 2. Xenia Repak (TV Oberstein) 2:20,7, 3. Luzie Henn (TV Oberstein) 2:25,8.

**M6 (2 Starter):** 1. Jaron Müller (TV Oberstein) 2:53,1, 2. Justus Schwinn (SV Niederwörresbach) 2:54,9.

**M7 (4 Starter):** 1. Toni Nikodemus (TV Oberstein) 2:13,0, 2. Leo Winkler (TV Oberstein) 2:35,6, 3. Sidney Rockenbach (LLG Hunsrück) 2:37,5.

## 900 Meter

**W9 (3 Starterinnen):** 1. Leni Hertrich (TV Oberstein) 4:36,5, 2. Tora Natter (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 5:00,0, 3. Jule Brusius (TV Oberstein) 5:42,0.

**W8 (8 Starterinnen):** 1. Lilli Beck (CSL Luxembourg) 5:06,3, 2. Darja Detzel (ZV Oberstein) 5:09,5, 3. Lotta Wassermann (TV Oberstein) 5:09,8.

**W10 (9 Starterinnen):** 1. Maya Rockenbach (LLG Hunsrück) 4:08,5, 2. Emma Kujath (TV St. Wendel) 4:19,2, 3. Luise Therese Linn (TV St. Wendel) 4:25,7, 4. Jette Ruppenthal (TV Oberstein) 4:27,3.

**W11 (5 Starterinnen):** 1. Leni Tesche (DJK St. Ingbert) 3:54,9, 2. Lovis Gaß (LLG Hunsrück) 3:56,3, 3. Jennifer Muxfeld (TuS Jahn Argenthal) 4:12,7, ...5. Leni Peitz (TV Oberstein) 5:34,2.

**M8 (3 Starter):** 1. Christopher Murphy (TV Oberstein) 4:32,5, 2. Lenny Luckhardt (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 4:36,1, 3. Christian Meurer (TV Oberstein) 6:17,5.

**M9 (6 Starter):** 1. Ole Becker (USC Mainz) 3:45,1, 2. Jakob Christmann (TuS Olsbrücken) 4:00,8, 3. Silas-Leon Stieb (LF Naheland Bad Kreuznach) 4:36,9, ...5. Fritz Barth (TV Oberstein) 4:58,1.

**M10 (9 Starter):** 1. Jonathan Leiss (LLG Hunsrück), 2. Lasse Natter (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) (4:06,6), 3. Sebastian Murphy (TV Oberstein) 4:23,5.

**M11 (7 Starter):** 1. Peter Dietz (TV St. Wendel) 3:59,7, 2. Christopher Repak (TV Oberstein)



Aaron Ruth vom VfR Baumholder ist in der Altersklasse MJU16 eine Klasse für sich. Er ist bisher bei allen drei Veranstaltungen der OIE-Nahe-Crosslaufserie angetreten und war dreimal schnellster Athlet.

Foto: Joachim Hähn

4:01,6, 3. Felix Weber (LG Idar-Oberstein) 4:12,4.

## 1850 Meter

**W12 (5 Starterinnen):** 1. Emilia Tesche (DJK SG St. Ingbert) 8:12,4, 2. Annick Steeb (LAZ Birkenfeld) 8:26,3, 3. Johanna Hoffmann (VfR Baumholder) 8:35,0

**W13 (2 Starterinnen):** 1. Mia Hertrich (TV Oberstein) 8:38,2, 2. Malia Dörre (Familie Dörre) 9:15,8

**W14 (3 Starterinnen):** 1. Imke Nolden (TV Hermeskeil) 7:59,8, 2. Neele Barth (TV Oberstein) 8:24,8, 3. Emelie Doesken (TV Rodenbach) 9:48,3.

**M12 (8 Starter):** 1. Noel Radunski (LAZ Birkenfeld) 8:00,2, 2. Robin Kunz (TuS Jahn Argenthal) 8:31,1, 3. Tiberius Doesken (TV Rodenbach) 8:32,6.

**M13 (4 Starter):** 1. Mika Ruth (VfR Baumholder) 7:07,5, 2. Andrik Hering (TuS Jahn Argenthal) 7:29,8, 3. Maximilian Dietz (TV St. Wendel) 7:42,4.

**M14 (2 Starter):** 1. Raphael Steeb (LAZ Birkenfeld) 6:56,8, 2. Felix Müller (LLG Hunsrück) 7:05,1.

**M15 (6 Starter):** 1. Aaron Ruth (VfR Baumholder) 6:24,1, 2. Valentin Marquardt (LLG Hunsrück) 6:37,0, 3. Leander Jost (TV Oberstein) 6:50,6.

## 3700 Meter

**Frauen (1 Starterin):** 1. Christina Laubenstein (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 14:30,8.

**W30 (2 Starterinnen):** 1. Natascha Hartl (TuS Heltersberg) 14:21,0, 2. Jana Eisenbrandt (LF Naheland Bad Kreuznach) 18:15,6.

**W35 (1 Starterin):** 1. Anika Meyer (TV Hermeskeil) 19:17,8.

**W40 (2 Starterinnen):** 1. Mara Schwager (CSL Luxembourg) 17:58,9, 2. Comelia Dy (TV Rodenbach) 22:06,3.

**W45 (3 Starterinnen):** 1. Stefanie Lang (SV Niederwörresbach) 19:22,6, 2. Tina Hertrich (TV Oberstein) 20:34,5, 3. Kerstin Natter (Dreikraft Neunkirchen) 20:57,8.

**W50 (6 Starterinnen):** 1. Sigrid Caspary (LAZ Birkenfeld) 18:56,0, 2. Claudia Moser (LAZ Birkenfeld) 20:21,3, 3. Susanne Frey (Idarer TV) 22:10,3.

**W55 (3 Starterinnen):** 1. Susanne Schwab (LG Idar-Oberstein) 19:40,2, 2. Astrid Blasius (TV Hermeskeil) 22:21,6, 3. Bettina Keilen (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 24:59,5.

**W70 (1 Starterin):** 1. Lilo Hartenberger (LAZ Birkenfeld) 21:39,7.

**WJU 20 (3 Starterinnen):** 1. Josephine Sier (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 14:50,3, 2. Jola Frey (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 18:21,5, 3. Pau-

line Keilen (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 21:48,3.

**WJU18 (2 Starterinnen):** 1. Emma May (LLG Hunsrück) 15:36,4, 2. Hanna May (LLG Hunsrück) 18:22,9.

**Männer (5 Starter):** 1. Florian Lauck (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 12:19,0, 2. Marco Müller (Biathlonsteam Steinwenden) 13:49,4, 3. Dejan Eifler (TV Birkenfeld) 14:26,9.

**M30 (1 Starter):** 1. Jean Pierre Ganser (ohne Verein) 21:45,2.

**M35 (2 Starter):** 1. Daniel Dejon (ohne Verein) 16:21,6, 2. Jan Bender (TV Oberstein) 18:19,4.

**M40 (4 Starter):** 1. Martin Schedler (Salomon Running Deutschland) 13:18,4, 2. Viktor Ricket (LLG Hunsrück) 15:44,8, 3. Alexander Obert (RRC Endspurt Mannheim 1924) 16:40,9.

**M45 (5 Starter):** 1. Martin Münich (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 13:34,6, 2. Jörn Becker (TSV Eintracht Stadtkellendorf) 14:36,8, 3. Andreas Vonerden (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 14:59,2, ...5. Matthias Müller (TV Oberstein) 23:04,9.

**M50 (4 Starter):** 1. Dirk Fischer (TuS Jahn Argenthal) 15:24,9, 2. Matthias Franke (LAZ Birkenfeld) 16:37,8, 3. Norman Doesken (Team erdinger Alkoholfrei) 17:08,0.

**M55 (8 Starter):** 1. Günter Willems (SV Neunkirchen-Steinborn) 14:26,8, 2. Jan Schwab (LG Idar-Oberstein) 15:08,8, 3. Assen Saraiwanow (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 16:17,5.

**M60 (6 Starter):** 1. Leonhard Sübitz (SV Götschied) 17:59,1, 2. Winfried Hendges (TuS Mayen) 18:30,3, 3. Michael Erbert (LF Naheland Bad Kreuznach) 18:49,7.

**M65 (4 Starter):** 1. Wilhelm Storr (TV Bad Bergzabern) 17:20,5, 2. Hermann Barten (LT Büdlich-Breit-Naurath) 18:39,3, 3. Theo Hammann (Spridon Hochwald) 19:20,1, 4. Klaus Kilsch (LG Idar-Oberstein) 21:13,0.

**M70 (1 Starter):** 1. Jürgen Freymuth (LG Vulkanneifel) 21:45,8.

**M75 (1 Starter):** 1. Kurt Bender (TV Oberstein) 22:50,1

**M80 (1 Starter):** 1. Alfred Schinnerer (LAZ Birkenfeld) 23:46,3.

**MJU20 (2 Starter):** 1. Marc Weiss Enrique (LAZ Birkenfeld) 13:19,4, 2. Johann Schwab (SV Götschied) 16:33,4.

**MJU18 (4 Starter):** 1. Benjamin Stumm (LSG Saarbrücken-Sulzbachtal) 13:04,5, 2. Marten Franke (LAZ Birkenfeld) 15:35,3, 3. Tim-Lennart Brusius (SV Götschied) 17:11,8.

## 7400 Meter

**Frauen (1 Starterin):** 1. Isabella Hanß (TuS Mörnschied) 40:02,8.

**W35 (2 Starterinnen):** 1. Kerstin Ewen (RV Zell) 36:07,7, 2. Linda Kemmer (Ausdauersteam.de) 36:38,5.

**W40 (1 Starterin):** Alina Schmitt (triton team St. Wendel) 33:00,2.

**W50 (3 Starterinnen):** 1. Sandra Dolby (VfR Baumholder) 33:51,7, 2. Petra Ripplinger (triton team St. Wendel) 35:06,5, 3. Silke Knop (LT Mertesdorf) 44:35,0.

**W55 (5 Starterinnen):** 1. Iris Walter (TV Meisenheim) 34:25,6, 2. Tina Koch (LT Olympia Ramstein) 36:29,1, 3. Marion Haas (LG Meulenwald Föhren) 37:51,9.

**Männer (5 Starter):** 1. Christopher Klesen (LLG Wustweiler) 25:31,1, 2. Marco Müller (Biathlonsteam Steinwenden) 28:10,7, 3. Patrick Feller (Bärenfels Team Neubrück) 33:16,0.

**M30 (5 Starter):** 1. Giuseppe Sardo (LLG Wustweiler) 28:10,3, 2. Marc Wallrich (LSG Schmelt-Hüttersdorf) 29:00,6, 3. Joscha Grüger (LG Meulenwald Föhren) 29:56,3, 4. Thomas Uebel (Ausdauersteam.de) 31:21,1, 5. Christian Hagner (TuS Veitsrodt) 36:08,4.

**M35 (3 Starter):** 1. Oliver Ewen (PST Trier) 27:11,8, 2. Michael Hartmann (Spvgg Wildenburg) 31:20,9, 3. Aslan Öztürk (TuS Griesheim) 35:13,6.

**M40 (6 Starter):** 1. Martin Schedler (Salomon Running Deutschland) 27:17,9, 2. Ramon Bernardon (LTF Marpingen) 27:42,8, 3. Philip Sahn (LTF Mauschbach) 29:57,5.

**M45 (5 Starter):** 1. Thomas Korb (Hartfüßler Trail) 31:12,3, 2. Sascha Katner (Triathlon-Team-Rhein-Nahe) 31:51,2, 3. Thorsten Krist (LF Naheland Bad Kreuznach) 35:01,0, ...5. Frank Horschel (Thorsten Marx Personal Training) 44:20,2.

**M50 (3 Starter):** 1. Michael Forster (1860 München) 30:26,8, 2. Marco Glasen (MSC Mithras Schwarzerden) 33:36,7, 3. Horst Bickler (ohne Verein) 39:36,1

**M55 (15 Starter):** 1. Alwin Nolles (LG Meulenwald Föhren) 29:22,5, 2. Thomas Nolles (LG Meulenwald Föhren) 33:12,4, 3. Volker Kohrs (TV Bad Söbernheim) 33:51,0, ...5. Holger Tasch (Idarer TV) 34:13,6.

**M60 (9 Starter):** 1. Walter Paulus (TV Hermeskeil) 32:02,8, 2. Gilbert Schiltz (LG Meulenwald Föhren) 32:44,0, 3. Erwin Volz (PSV Wengerohr) 33:45,6, ...8. Hans-Thomas Kley (LG Falkenberg) 39:10,5.

**M65 (5 Starter):** 1. Benno Scherer (VfR Baumholder) 31:02,8, 2. Rudolf Hoyler (Run4Fun Bübingen) 37:22,5, 3. Hermann Barten (LT Büdlich-Breit-Naurath) 39:03,7.

**M70 (5 Starter):** 1. Hans Knieling (VfL Algenrodt) 35:19,3, 2. Klaus Uebel (Idarer TV) 39:18,1, 3. Jürgen Freymuth (LG Vulkanneifel) 45:16,5.

**M75 (1 Starter):** 1. Dieter Meixner (1. FC Kaiserslautern) 55:44,6.

**M85 (1 Starter):** 1. Dr. Martin Müller (LAZ Birkenfeld) 56:48,2.