



# **LCM- Jahresstatistik 2013**

## **Inhalt**

Ehrentafel	3
Teilnehmer an Meisterschaften	7
Platzierungen in der DLV-Bestenliste	9
Platzierungen in der HLV-Bestenliste	10
Auswahlberufungen	14
Bestenliste Männer	15
Bestenliste Frauen	21
Hallenbestenliste Männer	25
Hallenbestenliste Frauen	26
Starts	27
LCM-Veranstaltungen	30
Noch ein paar Zahlen zum Schluss...	31

## Ehrentafel

### Platzierungen bei Deutschen Meisterschaften:

1500 m Halle U20	2.	Abdi Uya Hundessa	3:50,74
800 m Halle	5.	Abdi Uya Hundessa	1:50,26
<b>Cross U20 (6,2 km)</b>	<b>1.</b>	<b>Abdi Uya Hundessa</b>	<b>20:38</b>
Cross W40 (6,2 km)	4.	Sandra Holly	27:16
Cross Ms. M40/45 (6,2 km)	6.	Roland Ott	122 Punkte
		Olaf Behrens	
		Bernhard Schüssler	
800 m U23	4.	Abdi Uya Hundessa	1:50,61
1500 m	4.	Abdi Uya Hundessa	3:45,01
1500 m U20	2.	Abdi Uya Hundessa	3:52,19
5000 m U20	3.	Abdi Uya Hundessa	14:32,14
<b>10 km W40</b>	<b>1.</b>	<b>Sandra Holly</b>	<b>38:20</b>
Marathon	9.	Sandra Holly	2:58:55
Marathon W40	4.	Sandra Holly	2:58:55

### Platzierungen bei Süddeutschen Meisterschaften:

<b>800 m Halle</b>	<b>1.</b>	<b>Abdi Uya Hundessa</b>	<b>1:50,92</b>
3000 m U18	7.	Antonia Schermuly	11:03,03

### Platzierungen bei Hessischen Meisterschaften:

3000 m Halle U18	4.	Christopher Sommer	10:45,81
400 m Halle	7.	Martin Schmidt	54,64
<b>1500 m Halle</b>	<b>1.</b>	<b>Abdi Uya Hundessa</b>	<b>3:50,71</b>
3000 m Halle M 40	6.	Olaf Behrens	10:44,83
3000 m Halle M 45	3.	Roland Ott	10:19,72
Cross U20 (3,3 km)	3.	Eva-Florina Kaminsky	14:08
Cross (4,5 km)	7.	Sandra Holly	18:38
<b>Cross W40 (4,5 km)</b>	<b>1.</b>	<b>Sandra Holly</b>	<b>18:38</b>
3000 m U18	4.	Antonia Schermuly	11:15,28
3000 m U18	9.	Christopher Sommer	10:03,01
<b>10.000 m M30</b>	<b>1.</b>	<b>Daniel Kremer</b>	<b>33:46,64</b>
<b>10.000 m M35</b>	<b>1.</b>	<b>Marcus Mallebre</b>	<b>33:40,40</b>
10.000 m M45	3.	Roland Ott	37:16,80
1500 m Hindernis U18	3.	Antonia Schermuly	5:35,79
<b>2000 m Hindernis U20</b>	<b>1.</b>	<b>Eva-Florina Kaminsky</b>	<b>7:53,39</b>
1500 m U18	7.	Antonia Schermuly	5:13,52
<b>1500 m</b>	<b>1.</b>	<b>Abdi Uya Hundessa</b>	<b>3:55,60</b>
400 m Hürden	3.	Martin Schmidt	59,26
3000 m U20	3.	Antonia Schermuly	11:18,77

800 m U20	7.	Johannes Schermuly	2:03,85
<b>5000 m W40</b>	<b>1.</b>	<b>Sandra Holly</b>	<b>18:14,02</b>
5000 m M40	3.	Olaf Behrens	18:24,82
5000 m M45	3.	Roland Ott	18:03,07
10 km	3.	Sandra Holly	38:31
<b>10 km W40</b>	<b>1.</b>	<b>Sandra Holly</b>	<b>38:31</b>
<b>10 km U20</b>	<b>1.</b>	<b>Abdi Uya Hundessa</b>	<b>31:22</b>
Marathon	8.	Daniel Kremer	2:40:34
Marathon M30	2.	Daniel Kremer	2:40:34

### Platzierungen bei Regionalmeisterschaften:

800 m U18	1.	Antonia Schermuly	2:32,36
1500 m U18	1.	Antonia Schermuly	5:15,22
5000 m	1.	Sandra Holly	18:01,99

### Platzierungen bei Kreismeisterschaften:

- KM Halle Aktive, U20, U18 & U16, 23.02., in Frickhofen

Kreismeister:	Hochsprung U18	Klara Pinieck	1,40
---------------	----------------	---------------	------
- KM Halle Schüler, 03.03., in Hadamar

Kreismeister:	Hochsprung W11	Charlotte Pötz	1,25
	50 m M12	Felix Lang	7,89
	Hochsprung M12	Florian Horz	1,30
- KM Halbmarathon, 23.03., in Oberbrechen

Kreismeister:	Frauen	Sandra Holly	1:29:30
	W40	Sandra Holly	1:29:30
	W45	Christina Richard	1:44:16
	W50	Regina Reitz	1:56:55
	M45	Roland Ott	1:25:21
	Ms. Frauen	Sandra Holly	4:53:21
		Maria Richard	
		Christina Richard	
	Ms. M50/55	Thomas Steinebach	4:54:40
		Ralf Schröder	
		Lothar Beck	
- KM Aktive & Jugend, 05.05. in Westerburg

Kreismeister:	Hochsprung U18	Klara Pinieck	1,44
	800 m U18	Antonia Schermuly	2:31,78
	800 m U20	Theresa Legner	2:33,39

- |   |                |                    |          |
|---|----------------|--------------------|----------|
|   | 800 m          | Olaf Behrens       | 2:21,65  |
|   | 5000 m         | Roland Ott         | 18:10,88 |
| • <u>KM Mehrkampf Schüler, 11.05. in Kirberg</u>      |                |                    |          |
| Kreismeister:   | Vierkampf W12  | Alina Schmidt      | 1441 P.  |
|   | Vierkampf M12  | Florian Födisch    | 1532 P.  |
| • <u>KM 1500 m / 2000 m, 21.08. in Mengerskirchen</u> |                |                    |          |
| Kreismeister:   | 1500 m U18     | Antonia Schermuly  | 5:12,77  |
|   | 1500 m M40     | Olaf Behrens       | 4:49,99  |
| • <u>KM Senioren, 24.08. in Weilmünster</u>           |                |                    |          |
| Kreismeister:   | 800 m M40      | Olaf Behrens       | 2:24,14  |
|   | 800 m M55      | Lothar Beck        | 3:12,64  |
|   | 5000 m M60     | Norbert Rautenberg | 20:38,03 |
| • <u>KM 10 km Straßenlauf, 25.08. in Hadamar</u>      |                |                    |          |
| Kreismeister:   | U20            | Maria Richard      | 43:13    |
|   | Frauen         | Maria Richard      | 43:13    |
|   | U23            | Kevin Ascher       | 43:07    |
|   | Männer         | Marcus Mallebre    | 34:18    |
|   | M30            | Daniel Kremer      | 34:50    |
|   | M35            | Marcus Mallebre    | 34:18    |
|   | M60            | Hans Geis          | 47:58    |
|   | M65            | Reinhard Leber     | 48:17    |
|   | Ms. Männer     | Marcus Mallebre    | 1:48:32  |
|   |                | Daniel Kremer      |          |
|   |                | Roland Ott         |          |
| • <u>KM 10.000 m / 3000 m, 04.09. in Westerburg</u>   |                |                    |          |
| Kreismeister:   | 3000 m M15     | Julian Form        | 10:22,39 |
|   | 10.000 m       | Sandra Holly       | 38:42,26 |
|   | 10.000 m W40   | Sandra Holly       | 38:42,26 |
|   | 10.000 m M60   | Hans Geis          | 46:53,32 |
| • <u>KM Schüler, 08.09. in Bad Camberg</u>            |                |                    |          |
| Kreismeister:   | 800 m W11      | Charlotte Pötz     | 3:10,15  |
|   | Hochsprung W11 | Charlotte Pötz     | 1,10     |
|   | Weitsprung W11 | Charlotte Pötz     | 3,92     |
|   | Hochsprung W12 | Alina Schmidt      | 1,30     |
|   | 800 m W14      | Lea Pötz           | 2:38,73  |
|   | Hochsprung W14 | Lea Pötz           | 1,40     |
|   | 75 m M12       | Florian Födisch    | 10,78    |
|   | Hochsprung M12 | Florian Födisch    | 1,35     |

- KM Staffel, 14.09. in Niederbrechen  
 Kreismeister: 3x1000 m U20 Abdi Uya Hundessa 8:32,98  
 Johannes Schermuly  
 Christopher Sommer
  
- KM Cross, 09.11. in Mengerskirchen  
 Kreismeister: W11 Charlotte Pötz 4:56  
 W12 Laura Kaminsky 6:59  
 W14 Laura Pötz 10:05  
 Ms. U12 Erik Schanz 14:04  
 Silas Hofmann  
 Julius Schermuly  
 Ms. U14 Laura Kaminsky 22:19  
 Marlene Kremer  
 Alina Schmidt  
 U18 Antonia Schermuly 12:27  
 Frauen Svenja Helmlinger 14:01  
 U20 Mittelstr. Johannes Schermuly 15:36  
 Männer Mittelstr. Roland Ott 15:43  
 M40 Mittelstr. Olaf Behrens 16:18  
 M45 Mittelstr. Roland Ott 15:43  
 Ms. Mittelstr. Roland Ott 49:09  
 Olaf Behrens  
 Peter Meuser  
 Ms. Mittelstr. M40/45 Olaf Behrens 51:29  
 Peter Meuser  
 Christian Reubold  
 U20 Langstr. Abdi Uya Hundessa 23:11  
 M55 Langstr. Lothar Beck 37:18  
 M60 Langstr. Hans Geis 37:08  
 Ms. Langstr. Thomas Steinebach 1:42:05  
 Reiner Thau  
 Hans Geis  
 Ms. Langstr. M50/55 Thomas Steinebach 1:42:05  
 Reiner Thau  
 Lothar Beck

## **Meisterschaftsteilnehmer 2013**

### **Teilnehmer an Deutschen Meisterschaften:**

Behrens, Olaf	Ott, Roland	Schüssler, Bernhard
Holly, Sandra (3)	Schäfer, Horst	Steinebach, Thomas
Kremer, Daniel	Schröder, Rafi	Uya Hundessa, Abdi (6)

Gesamt: 9 (Vorjahr 5)

### **Teilnehmer an Süddeutschen Meisterschaften:**

Schermuly, Antonia	Uya Hundessa, Abdi
--------------------	--------------------

Gesamt: 2 (Vorjahr 2)

### **Teilnehmer an Hessischen Meisterschaften:**

Ascher, Kevin	Kremer, Daniel (2)	Schmidt, Martin (2)
Behrens, Olaf (2)	Mallebre, Marcus	Sommer, Christopher (3)
Form, Julian	Ott, Roland (3)	Steinebach, Thomas (2)
Holly, Sandra (3)	Schermuly, Antonia (4)	Uya Hundessa, Abdi (3)
Kaminsky, Eva-Florina (2)	Schermuly, Johannes	

Gesamt: 14 (Vorjahr 23)

### **Teilnehmer an Regionalmeisterschaften:**

Form, Julian	Pötz, Lea	Schmidt, Lukas
Holly, Sandra	Schermuly, Antonia	

Gesamt: 5 (Vorjahr 6)

Teilnehmer an Kreismeisterschaften:

Alef, Lucie	Horz, Florian (4)	Rautenberg, Norbert
Ascher, Kevin	Janeck, Dyami	Reitz, Regina
Beck, Lothar (3)	Janeck, Yuma	Reubold, Christian
Behrens, Olaf (4)	Jung, Alexander	Richard, Christina
Einig, Lara	Kaminsky, Laura (3)	Richard, Maria (2)
Engelhart, Hubert	Kremer, Marlene (4)	Schäfer, Horst (2)
Födisch, Florian (5)	Kremer, Daniel	Schäfer, Marie (2)
Folberth, Maja (3)	Lang, Felix (3)	Schanz, Erik (3)
Form, Julian	Leber, Reinhard	Schermuly, Antonia (3)
Friedel, Claire (2)	Legner, Theresa	Schermuly, Johannes (2)
Friedel, Devin (2)	Mallebre, Marcus	Schermuly, Julius (2)
Geis, Hans (3)	Meuser, Joline (3)	Schmidt, Alina (4)
Georgi, Matthias	Meuser, Loredana	Schmidt, Lukas (2)
Giesl, Judith	Meuser, Peter (2)	Schmidt, Martin
Gloger, Sarah (5)	Ott, Roland (3)	Schröder, Ralf
Hain, Cheyenne	Panzer, Louis (2)	Sommer, Christopher (2)
Hain, Elias (3)	Pettitioni, Gianluca	Steinebach, Thomas (4)
Hain, Ernesto	Pinieck, Klara (2)	Thau, Reiner
Hauser, Alexander	Pott, Kai	Uya Hundessa, Abdi (2)
Helmlinger, Svenja	Pötz, Charlotte (4)	Wagner, Engeldbert
Hofmann, Silas (3)	Pötz, Lea (3)	Zinndorf, Lea
Holly, Sandra (2)		

Gesamt: 64 (Vorjahr 61)

Teilnehmer an Meisterschaften gesamt: 66 (Vorjahr 69)



## Platzierungen in der DLV-Bestenliste

### Männer:

800 m	9.	Abdi Uya Hundessa	1:47,70
1000 m	13.	Abdi Uya Hundessa	2:26,17
1500 m	12.	Abdi Uya Hundessa	3:45,01
5000 m	43.	Abdi Uya Hundessa	14:32,14

### Junioren U23:

800 m	7.	Abdi Uya Hundessa	1:47,70
1000 m	4.	Abdi Uya Hundessa	2:26,17
1500 m	6.	Abdi Uya Hundessa	3:45,01
5000 m	11.	Abdi Uya Hundessa	14:32,14
10 km	22.	Abdi Uya Hundessa	31:22

### Männliche Jugend U20:

800 m	2.	Abdi Uya Hundessa	1:47,70
1500 m	2.	Abdi Uya Hundessa	3:45,01
5000 m	3.	Abdi Uya Hundessa	14:32,14
10 km	7.	Abdi Uya Hundessa	31:22

### Frauen:

Marathon	44.	Sandra Holly	2:58:55
----------	-----	--------------	---------

### Weibliche Jugend U20:

2000 m Hindernis	23.	Eva-Florina Kaminsky	7:53,39
------------------	-----	----------------------	---------

### Weibliche Jugend U18:

1500 m Hindernis	25.	Antonia Schermuly	5:35,79
------------------	-----	-------------------	---------

**Nennungen Gesamt:** 16 (Vorjahr 12)

## Platzierungen in der HLV-Bestenliste

### Männer:

1000 m	1.	Abdi Uya Hundessa	2:26,17
10.000 m	15.	Marcus Mallebre	33:40,40
	16.	Daniel Kremer	33:46,64
Marathon	20.	Daniel Kremer	2:40:34
400 m Hürden	6.	Martin Schmidt	59,26

### Männliche Jugend U20:

800 m	1.	Abdi Uya Hundessa	1:47,70
	6.	Johannes Schermuly	2:03,85
1500 m	1.	Abdi Uya Hundessa	3:45,01
3000 m	7.	Johannes Schermuly	9:51,9
5000 m	1.	Abdi Uya Hundessa	14:32,14
10 km	1.	Abdi Uya Hundessa	31:22
3x1000 m	2.	Abdi Uya Hundessa	8:32,98
		Johannes Schermuly	
		Christopher Sommer	

### Männliche Jugend U18:

3000 m	16.	Christopher Sommer	9:58,0
10 km	16.	Christopher Sommer	39:04

### M 15:

3000 m	8.	Julian Form	10:22,39
--------	----	-------------	----------

### M 12:

Hochsprung	5.	Florian Födisch	1,40
Weitsprung	8.	Florian Födisch	4,66
Vierkampf	10.	Florian Födisch	1555

Frauen:

3000 m	19.	Sandra Holly	11:02,27
5000 m	8.	Sandra Holly	18:01,99
10.000 m	8.	Sandra Holly	38:42,26
10 km	14.	Sandra Holly	38:20
Marathon	13.	Sandra Holly	2:58:55

Weibliche Jugend U20:

800 m	14.	Theresa Legner	2:33,39
10 km	4.	Maria Richard	43:13
2000 m Hindernis	2.	Eva-Florina Kaminsky	7:53,39
Dreisprung	7.	Doreen Riepel	9,59

Weibliche Jugend U18:

800 m	14.	Antonia Schermuly	2:30,25
1500 m	9.	Antonia Schermuly	5:12,77
3000 m	5.	Antonia Schermuly	11:03,03
1500 m Hindernis	3.	Antonia Schermuly	5:35,79

**Nennungen Gesamt:** 31 (Vorjahr 28)

## Platzierungen in der HLV-Senioren-Bestenliste

### M30:

5000 m	4.	Daniel Kremer	16:23,3
10.000 m	2.	Daniel Kremer	33:46,64
10 km	10.	Daniel Kremer	34:50
10 km Ms.	2.	Marcus Mallebre	1:48:32
		Daniel Kremer	
		Roland Ott	
Halbmarathon	6.	Daniel Kremer	1:15:07
Marathon	5.	Daniel Kremer	2:40:34

### M35:

10.000 m	2.	Marcus Mallebre	33:40,40
10 km	11.	Marcus Mallebre	34:18

### M40:

800 m	7.	Olaf Behrens	2:21,65
1000 m	1.	Olaf Behrens	3:03,29
1500 m	8.	Olaf Behrens	4:49,99
3000 m	12.	Olaf Behrens	10:45,6
5000 m	16.	Olaf Behrens	18:24,82

### M45:

1500 m	4.	Roland Ott	4:51,46
3000 m	9.	Roland Ott	10:31,6
5000 m	10.	Roland Ott	18:03,07
10.000 m	4.	Roland Ott	37:16,80
10 km Ms.	6.	Hubert Engelhart	2:17:49
		Kai Pott	
		Hans Geis	
Halbmarathon Ms.	3.	Roland Ott	4:30:28
		Thomas Steinebach	
		Ralf Schröder	

M50:

5000 m	18.	Thomas Steinebach	19:45,12
10.000 m	5.	Thomas Steinebach	40:09,69
Halbmarathon Ms.	5.	Thomas Steinebach Ralf Schröder Lothar Beck	4:54:51

M55:

800 m	7.	Lothar Beck	3:12,64
3000 m	5.	Horst Schäfer	11:48,50
5000 m	11.	Horst Schäfer	20:22,14

M60:

3000 m	6.	Engelbert Wagner	13:14,45
5000 m	2.	Norbert Rautenberg	20:38,03
10.000 m	5.	Hans Geis	46:50,2

M65:

10 km	17.	Reinhard Leber	48:17
-------	-----	----------------	-------

W40:

3000 m	3.	Sandra Holly	11:02,27
	5.	Nina Jung	12:09,34
5000 m	2.	Sandra Holly	18:01,99
10.000 m	2.	Sandra Holly	38:42,26
10 km	4.	Sandra Holly	38:20
Halbmarathon	7.	Sandra Holly	1:29:30
Halbmarathon Ms.	3.	Sandra Holly Christina Richard Regina Reitz	5:10:41
Marathon	5.	Sandra Holly	2:58:55

**Nennungen Gesamt: 37**

## Auswahlberufungen

### HLV

#### D-Kader Lauf

Abdi Uya Hundessa

### Kreis

#### HLV-Kreisvergleichskampf

##### W U16

Lea Pötz Weitsprung, Hochsprung

##### W U14

Marlene Kremer 800 m

##### W U12

Charlotte Pötz 4x50 m, Weitsprung, Hochsprung

##### M U14

Florian Födisch 60 m Hürden, 4x75 m, Weitsprung ,Hochsprung  
Devin Friedel Hochsprung

#### E-Kader 2013/14

Florian Födisch  
Charlotte Pötz  
Lea Pötz

## Bestenliste Männlich

### 100 m

BL 2012: 12,3 Schmidt, Lukas 86

13,41	+0,6	Schmidt, Lukas	86	Bad Neuenahr	19.10.
-------	------	----------------	----	--------------	--------

### 400 m

BL 2012: 52,70 Schmidt, Martin 92

53,37		Schmidt, Martin	92	Westerburg	05.05.
57,01		Schmidt, Lukas	86	Westerburg	05.05.

### 800 m

BL 2012: 1:51,74 Uya Hundessa, Abdi 95

1:47,70		Uya Hundessa, Abdi	95	Pfungstadt	05.06.
2:03,85		Schermuly, Johannes	95	Baunatal	09.06.
2:21,65		Behrens, Olaf	70	Westerburg	05.05.
3:12,64		Beck, Lothar	55	Weilmünster	24.08.

### 1000 m

BL 2012: 2:27,67 Uya Hundessa, Abdi 95

2:26,17		Uya Hundessa, Abdi	95	Wetzlar	04.05.
3:03,29		Behrens, Olaf	70	Herborn	14.09.

### 1500 m

BL 2012: 3:52,49 Uya Hundessa, Abdi 95

3:45,01		Uya Hundessa, Abdi	95	Ulm	07.07.
4:49,99		Behrens, Olaf	70	Mengerskirchen	21.08.
4:51,46		Ott, Roland	64	Pfungstadt	05.06.

### 3000 m

BL 2012: 9:05,87 Uya Hundessa, Abdi 95

9:51,9		Schermuly, Johannes	95	Löhnberg	13.04.
9:58,0		Sommer, Christopher	96	Löhnberg	13.04.
10:16,7		Hauser, Alexander	93	Löhnberg	13.04.
10:22,39		Form, Julian	98	Westerburg	04.09.
10:31,6		Ott, Roland	64	Löhnberg	13.04.

10:45,6	Behrens, Olaf	70	Löhnberg	13.04.
11:40,09	Reubold, Christian	72	Mengerskirchen	21.08.
11:48,30	Schäfer, Horst	57	Mengerskirchen	21.08.
11:55,01	Pott, Kai	68	Mengerskirchen	21.08.
12:20,32	Jung, Alexander	67	Mengerskirchen	21.08.
13:14,45	Wagner, Engelbert	49	Mengerskirchen	21.08.

## **5000 m**

BL 2012: 18:01,5 Ott, Roland 64

14:32,14	Uya Hundessa, Abdi	95	Rostock	26.07.
16:23,3	Kremer, Daniel	80	Löhnberg	13.04.
18:03,07	Ott, Roland	64	Borken	29.06.
18:24,82	Behrens, Olaf	70	Borken	29.06.
19:45,12	Steinebach, Thomas	59	Westerburg	05.05.
19:50,85	Schröder, Ralf	60	Westerburg	05.05.
20:22,14	Schäfer, Horst	57	Westerburg	05.05.
20:38,03	Rautenberg, Norbert	53	Weilmünster	24.08.
21:36,10	Jung, Alexander	67	Westerburg	05.05.

## **5 km**

BL 2012: 15:53 Uya, Abdi 95

18:58	Sommer, Christopher	96	Villmar	30.11.
20:38	Hauser, Alexander	93	Merenberg	14.12.
21:07	Jung, Alexander	67	Oberbrechen	23.03.
22:56	Geis, Hans	50	Villmar	30.11.

## **5 km**

(keine bestenlistenfähige Strecke)

17:39	Schermuly, Johannes	95	Langendernbach	16.02.
18:18	Schmidt, Lukas	86	Langendernbach	16.02.
18:39	Behrens, Olaf	70	Langendernbach	16.02.
19:09	Schüssler, Bernhard	65	Langendernbach	16.02.
19:24	Form, Julian	98	Langendernbach	16.02.
20:01	Pott, Kai	68	Frickhofen	02.03.
20:02	Müller, Dominik	79	Langendernbach	16.02.
20:34	Jung, Alexander	67	Frickhofen	02.03.
21:22	Schäfer, Horst	57	Frickhofen	02.03.
23:04	Geis, Hans	50	Langendernbach	16.02.
25:30	Lührmann, Tobias	84	Laubus-Eschbach	30.06.
26:03	Leber, Reinhard	47	Niederselters	10.03.



## **10.000 m**

BL 2012: 38:30,5 Ott, Roland 64

33:40,40	Mallebre, Marcus	74	Marburg	27.04.
33:46,64	Kremer, Daniel	80	Marburg	27.04.
37:16,80	Ott, Roland	64	Marburg	27.04.
40:09,69	Steinebach, Thomas	59	Westerburg	04.09.
46:53,32	Geis, Hans	50	Westerburg	04.09.

## **10 km**

BL 2012: 32:24 Eichler, Christoph 82

31:22	Uya Hundessa, Abdi	95	Marburg	29.09.
33:51	Mallebre, Marcus	74	Köln	28.07.
34:40	Rossmann, Benjamin	78	Neuwied	17.05.
34:50	Kremer, Daniel	80	Hadamar	25.08.
39:04	Sommer, Christopher	96	Oberbrechen	23.03.
39:24	Ott, Roland	64	Hadamar	25.08.
39:34	Schmidt, Lukas	86	Villmar	30.11.
39:50	Hauser, Alexander	93	Oberbrechen	23.03.
40:21	Behrens, Olaf	70	Dillenburg	28.04.
40:44	Steinebach, Thomas	59	Hadamar	25.08.
42:49	Pott, Kai	69	Villmar	30.11.
43:07	Ascher, Kevin	93	Hadamar	25.08.
43:35	Schäfer, Horst	57	Villmar	30.11.
44:55	Engelhart, Hubert	59	Hadamar	25.08.
47:58	Geis, Hans	50	Hadamar	25.08.
48:17	Leber, Reinhard	47	Hadamar	25.08.
49:15	Wagner, Engelbert	49	Hadamar	25.08.

## **10 km**

(keine bestenlistenfähige Strecke)

33:11	Mallebre, Marcus	74	Laubus-Eschbach	30.06.
34:17	Kremer, Daniel	80	Laubus-Eschbach	30.06.
38:16	Ott, Roland	64	Langendernbach	16.02.
38:44	Sommer, Christopher	96	Langendernbach	16.02.
40:02	Behrens, Olaf	70	Warzenbach	06.07.
41:34	Steinebach, Thomas	59	Laubus-Eschbach	30.06.
42:11	Schröder, Ralf	60	Wilsenroth	02.02.
42:21	Schüssler, Bernhard	65	Langendernbach	16.02.
42:37	Schäfer, Horst	57	Laubus-Eschbach	30.06.
43:08	Pott, Kai	69	Gießen	29.12.
45:02	Engelhart, Hubert	59	Laubus-Eschbach	30.06.
49:32	Leber, Reinhard	47	Laubus-Eschbach	30.06.

## 10 km Mannschaft

BL 2012: 1:44:52 Kremer, Daniel 80 – Mallebre, Marcus 74 – Ott, Roland 64

1:48:32	Mallebre, Marcus (34:18)	74	Hadamar	25.08.
	Kremer, Daniel (34:50)	80		
	Ott, Roland (39:24)	64		
2:03:24	Sommer, Christopher (39:04)	96	Oberbrechen	23.03.
	Hauser, Alexander (39:50)	93		
	Schäfer, Horst (44:30)	57		
2:08:02	Steinebach, Thomas (40:44)	59	Hadamar	25.08.
	Ascher, Kevin (43:07)	93		
	Schäfer, Horst (44:11)	57		
2:17:49	Engelhart, Hubert (44:55)	59	Hadamar	25.08.
	Pott, Kai (44:56)	68		
	Geis, Hans (47:58)	50		

## 15 km

1:01:20	Schmidt, Lukas	86	Merenberg	14.12.
1:03:00	Ott, Roland	64	Merenberg	14.12.
1:03:55	Behrens, Olaf	70	Pohlheim	19.01.
1:04:32	Steinebach, Thomas	59	Merenberg	14.12.
1:19:22	Wagner, Engelbert	49	Merenberg	14.12.

## 15 km

(keine offiziell vermessene Strecke)

1:01:49	Ott, Roland	64	Taunusstein	16.06.
1:03:50	Steinebach, Thomas	59	Taunusstein	16.06.
1:04:33	Behrens, Olaf	70	Driedorf	06.04.
1:07:54	Schäfer, Horst	57	Taunusstein	16.06.
1:09:05	Engelhart, Hubert	59	Taunusstein	16.06.

## 15 km Mannschaft

3:08:52	Schmidt, Lukas (1:01:20)	86	Merenberg	14.12.
	Ott, Roland (1:03:00)	64		
	Steinebach, Thomas (1:04:32)	59		

## Halbmarathon

BL 2012: 1:13:30 Kremer, Daniel 80

1:15:07	Kremer, Daniel	80	Neu-Isenburg	15.09.
1:25:21	Ott, Roland	64	Oberbrechen	23.03.

1:27:22	Steinebach, Thomas	59	Schotten	05.10.
1:34:05	Schröder, Ralf	60	Oberbrechen	23.03.
1:49:34	Beck, Lothar	55	Oberbrechen	23.03.

## **Halbmarathon**

(keine bestenlistenfähige Strecke)

1:44:16	Reubold, Christian	72	Hachenburg	19.10.
---------	--------------------	----	------------	--------

## **Halbmarathon Mannschaft**

BL 2012: 5:03:34 Schröder, Ralf 60 – Engelhart, Hubert 59 – Beck, Lothar 55

4:30:27	Ott, Roland (1:25:21)	64	Oberbrechen	23.03.
	Steinebach, Thomas (1:31:02)	59		
	Schröder, Ralf (1:34:05)	60		

## **Marathon**

BL 2012: 2:47:15 Mallebre-Marcus 74

2:40:34	Kremer, Daniel	80	Frankfurt	27.10.
3:35:14	Steinebach, Thomas	59	Frankfurt	27.10.
3:53:08	Ascher, Kevin	93	Frankfurt	27.10.

## **Marathon Mannschaft**

BL 2012: -

10:08:56	Kremer, Daniel (2:40:34)	80	Frankfurt	27.10.
	Steinebach, Thomas (3:35:14)	59		
	Ascher, Kevin (3:53:08)	93		

## **Stundenlauf**

BL 2012: 16.840 Kremer, Daniel 80

16.700	Uya Hundessa, Abdi	95	Mengerskirchen	19.09.
15.770	Guckelsberger, Paul	63	Mengerskirchen	19.09.
14.810	Steinebach, Thomas	59	Mengerskirchen	19.09.
14.800	Georgi, Matthias	71	Mengerskirchen	19.09.
14.800	Sommer, Christopher	96	Mengerskirchen	19.09.
14.320	Schermuly, Johannes	95	Mengerskirchen	19.09.
13.570	Thau, Reiner	62	Mengerskirchen	19.09.
13.550	Meuser, Peter	69	Mengerskirchen	19.09.
13.310	Reubold, Christian	72	Mengerskirchen	19.09.
13.255	Pott, Kai	68	Mengerskirchen	19.09.

12.815	Kremer, Daniel	80	Mengerskirchen	19.09.
12.525	Wagner, Engelbert	49	Mengerskirchen	19.09.
12.300	Leber, Reinhard	47	Mengerskirchen	19.09.

### **400 m Hürden**

BL 2012: -59,66 Schmidt, Martin 92

59,26	Schmidt, Martin	92	Bad Homburg	02.06.
-------	-----------------	----	-------------	--------

### **3x1000 m**

BL 2012: 7:52,13 Schemuly, Johannes 95 – Hauser, Alexander 93 – Uya Hundessa, Abdi 95

8:32,98	Uya Hundessa, Abdi	95	Niederbrechen	14.09.
	Schemuly, Johannes	95		
	Sommer, Christopher	96		
9:36,96	Hauser, Alexander	93	Niederbrechen	14.09.
	Georgi, Matthias	71		
	Meuser, Peter	69		

## Bestenliste Weiblich

### 100 m

BL 2012: -

14,18	+0,0	Pötz, Lea	99	Niederselters	07.06.
15,50	+0,5	Einig, Lara	99	Bad Camberg	08.09.

### 300 m

BL 2012: 49,39 Schermuly, Antonia 97

47,70		Pötz, Lea	99	Wetzlar	10.07.
-------	--	-----------	----	---------	--------

### 800 m

BL 2012: 2:24,49 Kaminsky, Eva-Florina 94

2:30,25		Schermuly, Antonia	97	Wetzlar	20.07.
2:33,39		Legner, Theresa	94	Westerburg	05.05.
2:38,41		Pötz, Lea	99	Niederselters	07.06.

### 1500 m

BL 2012: 4:53,32 Kaminsky, Eva-Florina 94

5:12,77		Schermuly, Antonia	97	Mengerskirchen	21.08.
---------	--	--------------------	----	----------------	--------

### 3000 m

BL 2012: 10:50,45 Kaminsky, Eva-Florina 94

11:02,27		Holly, Sandra	71	Mengerskirchen	21.08.
11:03,03		Schermuly, Antonia	97	Regensburg	29.06.
12:09,34		Jung, Nina	73	Westerburg	04.09.

### 5000 m

BL 2012: 20:51,33 Kaminsky, Eva-Florina 94

18:01,99		Holly, Sandra	71	Niederselters	26.05.
----------	--	---------------	----	---------------	--------

## **5 km**

BL 2012: 22:14 Jung, Nina 73

20:26	Schermuly, Antonia	97	Villmar	30.11.
22:36	Pötz, Lea	99	Merenberg	14.12.
22:56	Abel, Antonia	96	Merenberg	14.12.
23:23	Helmlinger, Svenja	92	Merenberg	14.12.
26:57	Ruckes, Christel	54	Wallmerod	01.09.

## **5 km**

(keine bestenlistenfähige Strecke)

21:30	Kremer, Nicole	78	Laubus-Eschbach	30.06.
21:36	Schermuly, Antonia	97	Langendernbach	16.02.
23:16	Kremer, Nicole	78	Langendernbach	16.02.
24:19	Helmlinger, Svenja	92	Pohlheim	19.01.
24:19	Riepel, Doreen	94	Frickhofen	02.03.

## **10.000 m**

BL 2012 -

38:42,26	Holly, Sandra	71	Westerburg	04.09.
----------	---------------	----	------------	--------

## **10 km**

BL 2012: 39:01 Holly, Sandra 71

38:20	Holly, Sandra	71	Bobingen	21.09.
43:13	Richard, Maria	95	Hadamar	25.08.
47:30	Helmlinger, Svenja	92	Villmar	30.11.

## **10 km**

(keine bestenlistenfähige Strecke)

36:50	Holly, Sandra	71	Bergen-Enkheim	09.06.
49:53	Helmlinger, Svenja	92	Walldorf	19.10.
59:47	Ruckes, Christel	54	Wilsenroth	02.02.

## **Halbmarathon**

BL 2012: 1:25:48 Holly, Sandra 71

1:29:30	Holly, Sandra	71	Oberbrechen	23.03.
1:39:36	Richard, Maria	95	Oberbrechen	23.03.
1:44:16	Richard, Christina	65	Oberbrechen	23.03.

1:56:55 Reitz, Regina 60 Oberbrechen 23.03.

### **Halbmarathon Mannschaft**

BL 2012: 4:46:48 Holly, Sandra 71 – Richard, Christina 65 – Richard, Maria 95

4:53:21 Holly, Sandra (1:29:30) 71 Oberbrechen 23.03.  
 Richard, Maria (1:39:36) 95  
 Richard, Christina (1:44:16) 65

### **Marathon**

BL 2012: 3:04:26 Holly, Sandra 71

2:58:55 Holly, Sandra 71 München 13.10.

### **Stundenlauf**

BL 2012: -

12.725 Klement, Carolin 84 Mengerskirchen 19.09.

### **1500 m Hindernis**

BL 2012: -

5:35,79 Schermuly, Antonia 97 Pfungstadt 08.05.

### **2000 m Hindernis**

BL 2012: 7:23,09 Kaminsky, Eva-Florina 94

7:53,39 Kaminsky, Eva-Florina 94 Pfungstadt 08.05.

### **Hochsprung**

BL 2012: 1,48 Riepel, Doreen 94

1,45 Pötz, Lea 99 Niederselters 28.06.  
 1,44 Pineck, Klara 97 Westerburg 05.05.  
 1,35 Riepel, Doreen 94 Wetzlar 07.09.  
 1,30 Einig, Lara 99 Bad Camberg 08.09.

## **Weitsprung**

BL 2012: 4,69 Riepel, Doreen 94

4,68	+0,0	Pötz, Lea	99	Niederselters	07.06.
4,31	+0,0	Riepel, Doreen	94	Pfungstadt	05.06.
4,06		Einig, Lara	99	Bad Camberg	08.09.
4,04	+0,0	Lee, Alina	95	Westerburg	04.09.

## **Dreisprung**

BL 2012: 10,11 Riepel, Doreen 94

9,59	+0,0	Riepel, Doreen	94	Mengerskirchen	21.08.
------	------	----------------	----	----------------	--------

## **Kugelstoß (3,0 kg)**

BL 2011: -

7,49		Pötz, Lea	99	Niederselters	28.06.
------	--	-----------	----	---------------	--------

## **Vierkampf**

BL 2011: -

1769		Pötz, Lea	99	Niederselters	28.06.
------	--	-----------	----	---------------	--------



## Hallenbestenliste Männlich

### 800 m

BL 2012: 1:54,77 Uya Hundessa, Abdi 95

1:50,26	Uya Hundessa, Abdi	95	Dortmund	24.02.
---------	--------------------	----	----------	--------

### 1500 m

BL 2012: 3:56,85 Uya Hundessa, Abdi

3:50,71	Uya Hundessa, Abdi	95	Stadtallendorf	12.01.
4:51,75	Ott, Roland	64	Ludwigshafen	02.02.

### 3000 m

BL 2012: 10:06,13 Sommer, Christopher 96

10:19,72	Ott, Roland	64	Hanau	09.02.
10:44,83	Behrens, Olaf	70	Hanau	09.02.
10:45,81	Sommer, Christopher	96	Stadtallendorf	12.01.

## Hallenbestenliste Weiblich

### 50 m

BL 2012: 7,7 Riepel, Doreen 94

7,4	Pötz, Lea	99	Frickhofen	23.02.
-----	-----------	----	------------	--------

### Weitsprung

BL 2011: 4,66 Riepel, Doreen 94

4,78	Pötz, Lea	99	Frickhofen	23.11.
------	-----------	----	------------	--------

### Hochsprung

BL 2012: 1,50 Riepel, Doreen 94

1,40	Pinieck, Klara	97	Frickhofen	23.02.
1,40	Pötz, Lea	99	Frickhofen	23.02.

## Starts:

Bei insgesamt 99 (Vorjahr 124) Veranstaltungen gingen Mitglieder des LCMs an den Start. Darunter waren an Meisterschaften (kursiv hervorgehoben):

- 8 Deutsche Meisterschaften (3)**
- 2 Süddeutsche Meisterschaften (2)**
- 11 Hessische Meisterschaften (14)**
- 1 Regionalmeisterschaften (1)**
- 12 Kreismeisterschaften (12)**

12.01.13	Crosslauf in Bad Ems
12./13.01.13	<i>Hessische Hallenmeisterschaften der Aktiven und U18 in Stadtallendorf</i>
19.01.13	Straßenlauf in Pohlheim/Watzenborn
02./03.02.13	<i>Süddeutsche Hallenmeisterschaften der Aktiven, U20 und U18 in Frankfurt-Kalbach</i>
02.02.13	Straßenlauf in Wilsenroth
02.02.13	Hallensportfest in Ludwigshafen
09.02.13	<i>Hessische Hallenmeisterschaften der Senioren in Hanau</i>
16.02.13	Straßenlauf in Langendernbach
16./17.02.13	<i>Deutsche Jugendhallenmeisterschaften in Halle/Saale</i>
23.02.13	<i>Kreis-Hallenmeisterschaften der Aktiven und Jugend in Frickhofen</i>
23./24.02.13	<i>Deutsche Hallenmeisterschaften in Dortmund</i>
02.03.13	<i>Hessische Crossmeisterschaften in Gudensberg</i>
02.03.13	Straßenlauf in Frickhofen
03.03.13	<i>Kreis-Hallenmeisterschaften der Schülerinnen und Schüler in Hadamar</i>
09.03.13	<i>Deutsche Crossmeisterschaften in Dornstetten</i>
10.03.13	Straßenlauf in Niederselters
23.03.13	Straßenlauf in Oberbrechen, zugleich <i>Kreismeisterschaften im Halbmarathon</i>
06.04.13	Straßenlauf in Driedorf
13.04.13	Bahnlauf in Löhnberg
14.04.13	Straßenlauf in Griesheim
20.04.13	Straßenlauf in Hirzenhain
27.04.13	<i>Hessische Langstreckenmeisterschaften in Marburg</i>
28.04.13	Straßenlauf in Dillenburg
04.05.13	Bahnsportfest in Wetzlar
05.05.13	<i>Kreismeisterschaften der Aktiven und Jugend in Westerbürg</i>
08.05.13	<i>Hessische Meisterschaften im Hindernislauf in Pfungstadt</i>
08.05.13	Abendsportfest in Pfungstadt
09.05.13	Abendsportfest in Mörfelden-Walldorf
11.05.13	<i>Kreismeisterschaften Mehrkampf der Schüler in Kirberg</i>
15.05.13	Sportfest in Koblenz
17.05.13	Straßenlauf in Neuwied
18.05.13	Straßenlauf in Offenbach
20.05.13	Straßenlauf in Krofdorf-Gleiberg
25./26.05.13	<i>Regionalmeisterschaften der Aktiven, Jugend und Schüler in Niederselters</i>
26.05.13	Straßenlauf in Weilburg
26.05.13	Sportfest in Rhede
30.05.13	Straßenlauf in Frankfurt-Bonames

01./02.06.13	<i>Hessische Meisterschaften der Aktiven und U18 in Bad Homburg</i>
05.06.13	Abendsportfest in Pfungstadt
07.06.13	Schülersportfest in Niederselters
08.06.13	Straßenlauf in Herborn
08./09.06.13	<i>Hessische Meisterschaften der U20 und U16 in Baunatal</i>
09.06.13	Straßenlauf in Frankfurt- Bergen-Enkheim
15.06.13	Straßenlauf in Borkum
15./16.06.13	<i>Deutsche Meisterschaften der Junioren in Göttingen</i>
16.06.13	Bambini-Sportfest in Mengerskirchen
16.06.13	Waldlauf in Taunusstein
19.06.13	Sportfest in Niederselters
20.06.13	Sportfest in Hachenburg
28.06.13	Schülersportfest in Niederselters
29./30.06.13	<i>Süddeutsche Meisterschaften der Aktiven und U18 in Regensburg</i>
29./30.06.13	<i>Hessische Meisterschaften der Senioren in Borken</i>
30.06.13	Straßenlauf in Laubus-Eschbach
05.07.13	Straßenlauf in Drevenack
06.07.13	Straßenlauf in Warzenbach
06./07.07.13	<i>Deutsche Meisterschaften in Ulm</i>
10.07.13	Abendsportfest in Wetzlar
20.07.13	Sportfest in Wetzlar
26.-28.07.13	<i>Deutsche Jugendmeisterschaften in Rostock</i>
28.07.13	Straßenlauf in Köln
07.08.13	Abendsportfest in Pfungstadt
17.08.13	Berglauf in Dillenburg-Oberscheld
19.08.13	Weitsprungsportfest in Eschhofen
21.08.13	Läuferabend in Mengerskirchen, zugleich <i>Kreismeisterschaften über 2000 m &amp; 1500 m</i>
24.08.13	<i>Kreismeisterschaften der Senioren in Weilmünster</i>
24.08.13	Schülersportfest in Lindenholzhausen
25.08.13	Straßenlauf in Hadamar, zugleich <i>Kreismeisterschaften im 10-km-Straßenlauf</i>
31.08.13	Straßenlauf in Haiger
01.09.13	Straßenlauf in Wallmerod
04.09.13	Abendsportfest in Westerburg, zugleich <i>Kreismeisterschaften über 3000 m &amp; 10.000 m</i>
06.09.13	Bahnlauf in Breidenbach
07.09.13	Sportfest in Wetzlar
08.09.13	<i>Kreismeisterschaften der Schüler in Bad Camberg</i>
14.09.13	<i>Kreismeisterschaften im Staffellauf in Niederbrechen</i>
14.09.13	Sportfest in Herborn
15.09.13	Schülersportfest in Rennerod
15.09.13	Straßenlauf in Neu-Isenburg
19.09.13	Stundenlauf in Mengerskirchen
21.09.13	<i>Deutsche Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Bobingen</i>
28.09.13	Berglauf in Eiershausen
28.09.13	Kreis-Vergleichs-Kampf in Bruchköbel
29.09.13	Waldlauf in Ennerich
29.09.13	<i>Hessische Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Marburg</i>
05.10.13	<i>Hessische Meisterschaften im Halbmarathonlauf in Schotten</i>
13.10.13	Marathon in München, zugleich <i>Deutsche Meisterschaften im Marathon</i>
19.10.13	Waldlauf in Walldorf
19.10.13	Sportfest in Bad Neuenahr-Ahrweiler
19.10.13	Waldlauf in Hachenburg
27.10.13	Marathon in Frankfurt, zugleich

	<i>Hessische Meisterschaften im Marathon</i>
09.11.13	12. Westerwaldcross in Mengerskirchen, zugleich <i>Kreismeisterschaften im Crosslauf</i>
16.11.13	Crosslauf in Wiesbaden
23.11.13	Hallensportfest in Frickhofen
24.11.13	Crosslauf in Darmstadt
30.11.13	Straßenlauf in Villmar
07.12.13	Crosslauf in Wallmerod
14.12.13	Straßenlauf in Merenberg
29.12.13	Straßenlauf in Frankfurt
29.12.13	Straßenlauf in Gießen
31.12.13	Straßenlauf in Montabaur

## **LCM-Veranstaltungen**

Im Jahr 2013 führte der LCM insgesamt 14 (im Vorjahr 16) Veranstaltungen durch oder war an ihnen beteiligt. Davon entfielen 8 (im Vorjahr 10) auf den nicht-sportlichen Bereich und 6 (im Vorjahr 6) waren sportlicher Natur. Im Rahmen der Sportfeste wurden dabei 2 (im Vorjahr 2) Kreismeisterschaften durchgeführt.

13.01.13	Neujahrsempfang
07.02.13	Faschingsparty (LCM – MGV- Schützenverein)
09.02.13	Fassenacht-Sitzung (LCM –MGV – Schützenverein)
11.02.13	Rosenmontagsumzug und Kinderfasching (Vereinsring Mgg mit LCM)
15.03.13	Jahreshauptversammlung
23.03.13	Müllsammel-Aktion „Saubere Landschaft“ (Vereinsring Mengerskirchen mit LCM)
24.-30.3.13	Trainingslager in Ohrenbach
16.06.13	22. Bambini-Sportfest
21.08.13	Läuferabend, zugleich Kreismeisterschaft über 1500 m und 2000 m
19.09.13	34. Stundenlauf
09.11.13	12. Westerwald-Crosslauf, zugleich Kreismeisterschaft im Crosslauf
30.11./1.12.13	Nikolausmarkt (Vereinsring Mgg mit LCM)
14.12.13	Weihnachtsfeier
24.12.13	Heiligabendlauf

## Noch ein paar Zahlen zum Schluss...

- Insgesamt gingen für den LCM im Jahr 2013 77 Athletinnen und Athleten (Vorjahr 84) an den Start, darunter waren 32 Männer (35), 18 Frauen (15) (jeweils ab SchülerInnen U16 aufwärts) und 27 SchülerInnen (34).
- Die meisten Wettkämpfe:
 

Olaf Behrens	25
Abdi Uya Hundessa	21
Thomas Steinebach	20
Antonia Schermuly	18
Lea Pötz	13
Sandra Holly	12
- Die meisten Wettkampfkilometer:
 

Thomas Steinebach	261 km
Daniel Kremer	193 km
Olaf Behrens	157 km
Sandra Holly	132 km
Antonia Schermuly	53 km
Svenja Helmlinger	47 km
- Die meisten Bahnwettkämpfe:
 

Abdi Uya Hundessa	12
Antonia Schermuly	11
Lea Pötz	9
- Die meisten Straßenläufe:
 

Olaf Behrens	13
Thomas Steinebach	13
Daniel Kremer	9
- Die meisten Crossläufe:
 

Roland Ott	5
Thomas Steinebach	4
Abdi Uya Hundessa	3
- Die meisten Meisterschaftstarts:
 

Abdi Uya Hundessa	12
Antonia Schermuly	9
Sandra Holly	9
- Insgesamt 5 Läuferinnen und Läufer sammelten über 100 Wettkampfkilometer (Vorjahr 10): Olaf Behrens, Sandra Holly, Daniel Kremer, Roland Ott, Thomas Steinebach
- Die weiteste Wettkampfanreise: Rostock ca. 650 km
- In 8 Bundesländern gingen LCM-Mitglieder an den Start (Vorjahr 6): Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Sachsen-Anhalt