

Für wunderschön definierte Arme

Guten Morgen liebe Leserin, lieber Leser! Starten Sie mit mir beschwingt und aktiv in die neue Woche mit Bewegung. Hier mein Vorschlag für Sie:



MUT- UND MITMACHKOLUMNE

von Carmen Dikomeit

Stellen Sie sich aufrecht vor ein geöffnetes Fenster und belasten Sie beide Füße gleichmäßig. Strecken Sie den Rücken und heben sowohl das Brustbein als auch den Kopf an. Die Schulterblätter ziehen in Richtung Gesäß. Atmen Sie zunächst drei Mal tief ein und aus. Anschließend nehmen Sie Ihre Arme seitlich ausgestreckt bis auf Schulterhöhe nach oben. Falls Sie aufgrund von Schulterproblemen, die Arme nicht ganz so hochnehmen können, macht das nichts. Die Höhe, die Sie schmerzfrei erreichen, sollte aber während der Übung beibehalten werden. Wenn Sie das nächste Mal einatmen, legen Sie erst die rechte und danach die linke Hand auf die Schulterblätter. Wenn Sie danach wieder ausatmen, strecken Sie zuerst den rechten, dann den linken Arm wieder seitlich auf Schulterhöhe aus, sodass Sie sich in der Ausgangsposition befinden. In diesem Rhythmus arbeiten Sie weiter. Das heißt, das Tempo der Übung wird durch Ihre Atmung vorgegeben. Wiederholen Sie dies 30 Mal. Vermutlich werden Sie bemerken, dass es ein wenig anstrengend ist. Aber: ohne Fleiß, keinen Preis. Der Preis bei dieser Übung, sind wunderschön „definierte“ Arme. Dazu kann man doch eigentlich nicht: „nein“ sagen, oder?

Das war es auch schon für heute. Schauen Sie doch morgen wieder vorbei. Bis dahin, herzliche Grüße, Ihre Carmen Dikomeit

Teil unserer Serie zur Ewigen Leichtathletik-Kreisbestenliste widmen wir uns der Königsdisziplin des Bahnlaufs. Auch auf der 10000-Meter-Strecke hat Kilian Schreiner mit seinem furiosen Auftritt in Regensburg vor gut zwei Wochen alle aktiven und ehemaligen mittelhessischen Asse übertrumpft. Das Stöbern in den Archiven aber fördert manches Mal Bemerkenswertes zutage. So die Tatsache, dass bereits vor 85 Jahren ein Langstreckler aus dem heutigen Kreis Marburg-Biedenkopf in die deutsche Spitzenklasse vorpreschte.

Heinrich Holzapfel läuft 1935 in Kassel Hessenrekord

Am 7. Juli 1935 rannte Heinrich Holzapfel, damals 25 Jahre alt, in Kassel über 10000 Meter nach 33:09,4 Minuten ins Ziel und hatte damit einen hessischen Rekord aufgestellt, der erst 1954 gebrochen wurde. In der Deutschen Jahresbestenlis-



27 Jahre lang der 10000-Meter-Kreisrekordhalter: Ulrich Wolf aus Oberrospehe. Foto: Helmut Schaake

Glanzeleistungen des späteren Vereinsvorsitzenden zu finden. Schon 1932 belegte Heinrich Holzapfel bei den Mittelrheinischen Waldlaufmeisterschaften

LETZTE MELDUNG

► **Alexander Hirschhäuser** (ASC Breidenbach) stürmte am Samstag bei der Leichtathletik-Gala in Regensburg im bestens besetzten Rennen über **5000 Meter** auf Platz 9 und steigerte seine Bestzeit aus dem Jahr 2013 um über 62 Sekunden. Mit **14:17,12** Minuten nimmt er nun auch auf dieser Distanz den 2. Platz hinter Kilian Schreiner (13:51,16) ein.

Platz 4 und nutzte bei den Bezirkswaldlaufmeisterschaften in Münchhausen seinen Heimvorteil zum Titelgewinn. Von 1932 bis 1938 gewann er in Serie Hessenmeistertitel über 5000 und 10000 Meter sowie im 20-Kilometer-Straßenlanglauf. Und auch von den Deutschen Waldlaufmeisterschaften im Rahmen des 15. Deutschen Turnfests 1933 in Stuttgart, kehrte er mit beachtlichen Siegen heim.

Ein kleiner Exkurs: Der TSV Münchhausen hatte damals eine bärenstarke Leichtathletik-Mannschaft beisammen, die 1935 bei den Deutschen Vereinsmeisterschaften in Marburg in der C-Klasse den dritten Platz errang. Heinrich Holzapfel sammelte dabei wichtige Punkte im 800-, 1500- und 3000-Meter-Lauf, Heinrich Hassel über 100 Meter und im Kugelstoßen. Letztgenannter holte sich zusammen mit Wilhelm Hassel, Jakob Imhof und Weitspringer Prior den Sieg in der 4 x 100-Meter-Staffel.

Zurück zur 10000-Meter-Bestenliste: Heinrich Holzapfels Bestmarke blieb lange Zeit unangetastet. Der Wohrataler H.-Wilhelm Braun (VfL Marburg) legte die 25 Stadionrunden 1961 in Heuchelheim immerhin in 33:53,6 Minuten zurück. Erst Jahre später wurde von einigen Athleten aus den Kreisen Biedenkopf und Marburg die 33-Minuten-Marke geknackt. Ernst Meißner vom FV Wallau gelang

minuten Rolf Lück (TSV Eintracht Stadtallendorf). Auch die in Obersuhl gelaufenen 32:47,6 von Helmut Schaake (TSV Kirchhain) waren 1972 eine mehr als beachtliche Leistung.

Die 1980er-Jahre waren dann die Blütezeit des TV Wetter, der 1988 gleich fünf Langstreckler mit 10000-Meter-Zeiten deutlich unter 31:40 Minuten in seinen Reihen hatte. Der schnellste der Wetteraner Phalanx war Matthias Krause, der die 25 Runden 1982 im heimischen Stadion in 30:26,50 Minuten absolvierte und damit einen neuen Kreisrekord aufstellte. Drei Jahre später kam Stefan Reuter (FV Wallau) mit 30:32,87 Minuten dicht an diese Leistung heran. Und Rolf Klinge (Blau-Gelb Marburg) kam 1987 in Bonn in 30:28,73 Minuten der Bestmarke noch ein wenig näher.

Ulrich Wolf aus Oberrospehe hält den Kreisrekord 27 Jahre

Für einen Quantensprung in Sachen 10000-Meter-Kreisrekord sorgte mit Ulrich Wolf aus Oberrospehe ein weiteres Ass des TV Wetter, der fast drei Jahrzehnte Maßstäbe im heimischen Langstreckenlauf setzte und mehrfach daran war, die 30-Minuten-Marke zu knacken. 1987 in Fulda beim Kampf um den hessischen Meistertitel blieb die Uhr für Wolf bei 30:02,78 Minuten stehen. Sieger wurde im Wimperschlag-Finale Eberhard Weyel (LC Mengerskirchen; 30:02,11). Noch knapper ging es 1989 im Frankfurter Waldstadion zu. Beim Abend-sportfest lief Ulrich Wolf 30:00,80 Minuten, eine Zeit, die für Athleten aus dem Kreis Marburg-Biedenkopf 27 Jahre lang außer Reichweite bleiben sollte.

Erst 2016 verbesserte Kilian Schreiner (ASC Breidenbach) in Regensburg den Kreisrekord um ein paar Zehntelsekunden auf 30:00,08 Minuten. Danach wurde der Weidenhäuser immer schneller und es war nur eine Frage der Zeit, bis er irgendwo ein richtig leistungsstarkes Feld vorfinden würde, das eine Zeit unter einer halben Stunde ermöglichen würde. Bei den Deut-