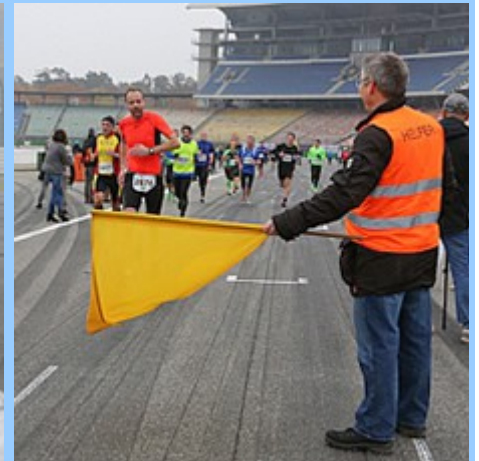


## 1.11.15 - 18. Hockenheimring-Lauf



### Spitzenergebnisse auf dem schnellen Asphalt

Alle vier Streckenrekorde geknackt: über fünf und über zehn Kilometer

von Birgit Schillinger

Viele weitere Bilder bei den Foto-Impressionen im LaufReport [HIER](#)

"Dat war schon cool, hier zu laufen, wo sonst die Autos rumsausen", Sabrina Mockenhaupt genoss ihren Start auf dem Hockenheimring. Die 40fache deutsche Meisterin war der Stargast der 18. Auflage des beliebten Volkslaufs. Am Morgen des Starts war plötzlich ihr Sieg gar nicht so sicher. Denn Simret Restle-Apel hatte noch nachgemeldet. Die deutsche Halbmarathonmeisterin hat immerhin eine Bestzeit von 33:04 Minuten.



Banner anklicken - informieren  
LaufReport Info zum Darmstadt Cross [HIER](#)

LaufReport



Die Teilnehmer des 5-km Rennens jagen über den

Die große Läufermasse im 10-km Rennen nimmt auf dem Grand Prix-Kurs



## Wo läuft's wie?



Ausführliche und einladend  
präsentierte  
Laufankündigungen im  
LaufReport [HIER](#)

"Als heute Morgen um 6:00 Uhr der Wecker klingelte (wir sind von Stuttgart aus angereist), wollte ich am liebsten liegen bleiben. Aber ich habe mich gut gefühlt. Das Training diese Woche lief vielversprechend", meinte Mockenhaupt (LG Sieg). Letztlich gewann Deutschlands beständigste Langstrecklerin in 33:19 Minuten vor Restle (PSV Grün-Weiß Kassel) in 33:47 Minuten.

LaufReport



Mit dem 5 km Lauf ist der Renntag auf dem Hockenheimring eröffnet

"Wollte eine 33er-Zeit laufen. Bin zufrieden. Es war zu windig und zu kalt für eine schnellere Zeit." Mit ihrer Leistung kam die 34-jährige Langstrecklerin "Mocki" sogar auf Gesamtrang sechs ins Ziel - und unterbot erwartungsgemäß den drei Jahre alten Streckenrekord um über eineinhalb Minuten. "Hätte mir einen Pulk gewünscht." Sie war ohne Tempomacher angereist. Schon auf den ersten Kilometern merkte Martin Diebold, Triathlet vom SSV Huchenfeld, dass er Mockis Tempo lief und als es in der zweiten Runde gegen den Wind härter wurde, bot er ihr selbstlos an, bei ihr zu bleiben und Windschatten zu geben.

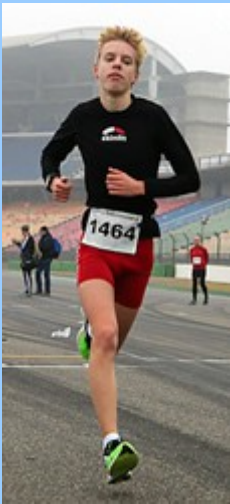


23. Johannesbad Thermen-Marathon  
Sonntag | 14.02.2016

Banner anklicken - informieren  
LaufReport Info zum Thermen-Marathon [HIER](#)

LaufReport





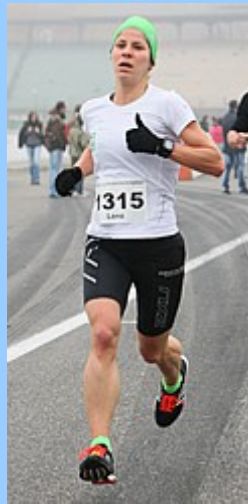
5 km Sieger wird Tim Hellwig



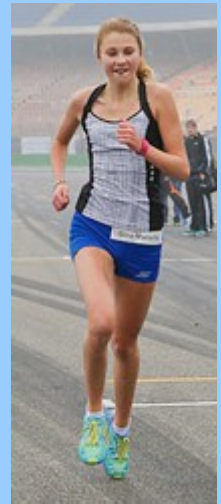
2. Paul Weindl



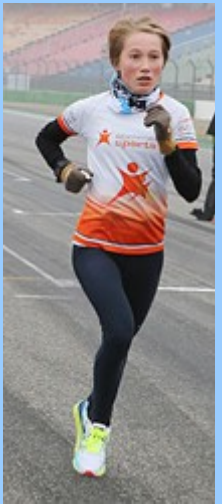
3. Holger Körner



Lena Schmidt gewinnt bei den Frauen



2. wird Gina-Marielle Schürg



3. Josie Cornelius

LaufReport

Weitere Fotos zum 5 Kilometerlauf bei den Foto-Impressionen im LaufReport [HIER](#)

"Mocki" ist guter Dinge: "In zwei Wochen laufe ich im spanischen Valencia meinen Herbstmarathon. Dort will ich mich für Olympia in Rio qualifizieren. Und wenn ich es nicht schaffe, bin ich auch über 10.000 Meter auf der Bahn noch schnell genug, um mich auf der kürzeren Strecke zu qualifizieren."

LaufReport



Der 2. Vorsitzender der ASG Tria Hockenheim Rainer Hüber mit Foto, der sportliche Leiter Pedro Leischwitz mit prüfendem Blick und Moderator Jochen Heringhaus mit Mikro begleiten die Rennteilnehmer vom Spielfeldrand aus



ASG Mitglied Franz Schleich führt als Lehrer an der beruflichen Schule "Marie-Baum" Schüler an das Laufen heran. Dieses Mal waren 12 seiner Schüler nach 5 km und eine Schülerin nach 10 km erfolgreich im Ziel. Franz Schleich begleitete seine Schüler dabei erst über die 5km und dann über die 10km Strecke

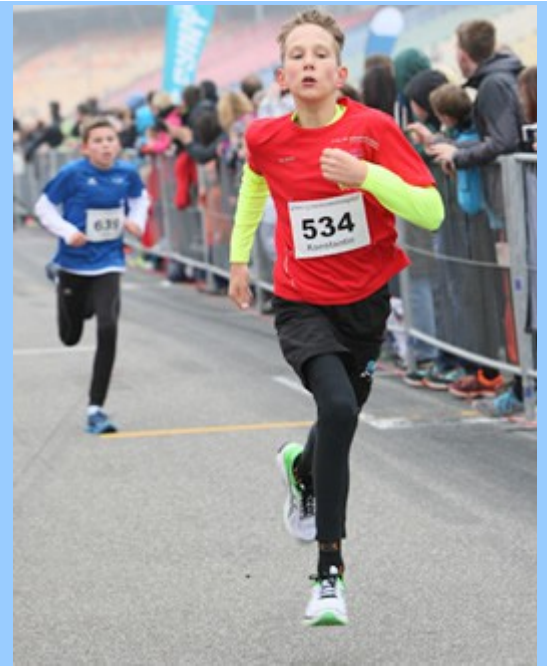


Oskar Stefan 1. Vorsitzender der ASG Tria Hockenheim begrüßt gemeinsam mit Schirmherr und Bürgermeister Dieter Gummer die Teilnehmer zum 18. Hockenheimring-Lauf

Dritte im Frauenfeld wurde mit 35:03 Melina Tränkle aus Karlsruhe. Und auf Rang vier kam eine glückliche Veronica Hähnle-Pohl ins Ziel, inzwischen Mutter eines acht Monate alten Sohnes: "Das ist mein zweiter Lauf nach der Babypause."

LaufReport





Bambiniläufe über 350 Meter und Schülerläufe über 1100 Meter füllen das Programm zwischen 5km und 10km Rennen. Marlene Adolf (668) vom TV Dielheim ist die Schnellste auf der 1100 Meter Strecke in 3:46 Minuten, gefolgt vom schnellsten Jungen Konstantin Hoffmann (534) von der TSG Weinheim in 3:52. Auch die Bambini wurden geehrt, hier erhielt das schnellste Mädchen Marlen Roßmann den Siegerpokal. Marlen und Samuel Morato, der 3. in seine Altersklasse wurde, liefen für die Hartmann-Baumann Schule Hockenheim

LaufReport

Weitere Fotos zu den Kinder- und Jugendläufen bei den Foto-Impressionen im LaufReport [HIER](#)

Bei den Männern war es ähnlich spannend: Drei Trainingspartner von der LG Region Karlsruhe hatten die Vorgabe von ihrem Trainer, die ersten Kilometer möglichst schnell zu laufen und dann zu sehen, wer am besten drauf ist. "Habe einen guten Tag erwischt" - dies galt besonders für den 23jährigen deutschen Kaderathleten Jannik Arbogast. Mit einem energische Schritt löste er sich schon bei Kilometer fünf von seinen Trainingsfreunden und kämpfte alleine gegen Wind: "Das war volles Risiko." Und das Risiko wurde mit einem neuen persönlichen Rekord von 29:46 Minuten belohnt - Platz zwölf in der deutschen Bestenliste.

LaufReport



Das 10km Rennen der Männer dominiert die LG Region Karlsruhe mit Habtom Weldu (2727), Frederik Unewisse

Bei den Frauen führen Sabrina Mockenhaupt (2000) und Simret Restle das Feld an

(2726) und Jannik Arbogast

Auch seinen eigenen Streckenrekord von vor zwei Jahren (30:35 Minuten) unterbot Jannik damit deutlich. Der Karlsruher Student (Geografie und Sport für das Lehramt) trainiert wöchentlich mehrmals zusammen mit dem zweitplatzierten Habtom Weldu, Asylant aus Eritrea, und Frederik Unewisse auf Rang drei. Unter der Anleitung von Trainer Günther Scheefer laufen sie etwa 120 Wochenkilometer, verteilt auf sieben bis zehn Einheiten. Der 22jährige Finanzwirt Frederik nutzt meist seine Mittagspause zum Laufen. Er möchte sich bei den kommenden Crossläufen in Pforzheim und Darmstadt für die U23-Cross-EM qualifizieren.

L a u f R e p o r t



Rasant über Asphalt und immer eng an die Curbs

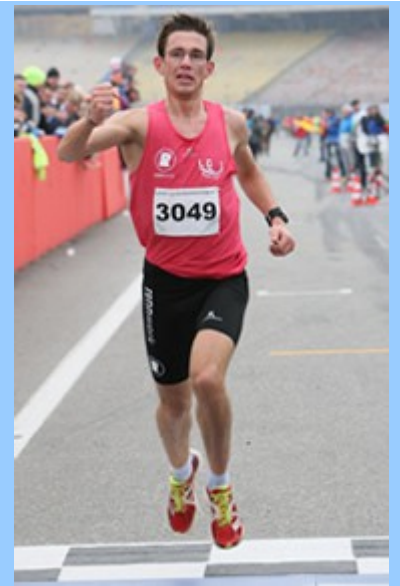
Der Oftersheimer Kibrom Isaac, ebenfalls Asylant aus Eritrea, auf Rang vier freute sich über eine Bestzeit von 32:53. Als Simret Restle, die 2002 aus Eritrea floh und inzwischen die hiesige Staatsbürgerschaft hat, hörte, dass er aus ihrer Heimat kommt, gab sie ihm ein paar Tipps: "Wir aus Eritrea legen Wert auf gutes Benehmen. Das ist unser Vorteil. Du kannst in Deutschland alles erreichen. Du musst dich integrieren. Vor allem: geduldig Deutsch lernen. Und die Kultur übernehmen. Ich feiere inzwischen auch Weihnachten, wie es in Deutschland üblich ist."



Banner anklicken - informieren  
LR Info Mainz Marathon [HIER](#)

L a u f R e p o r t

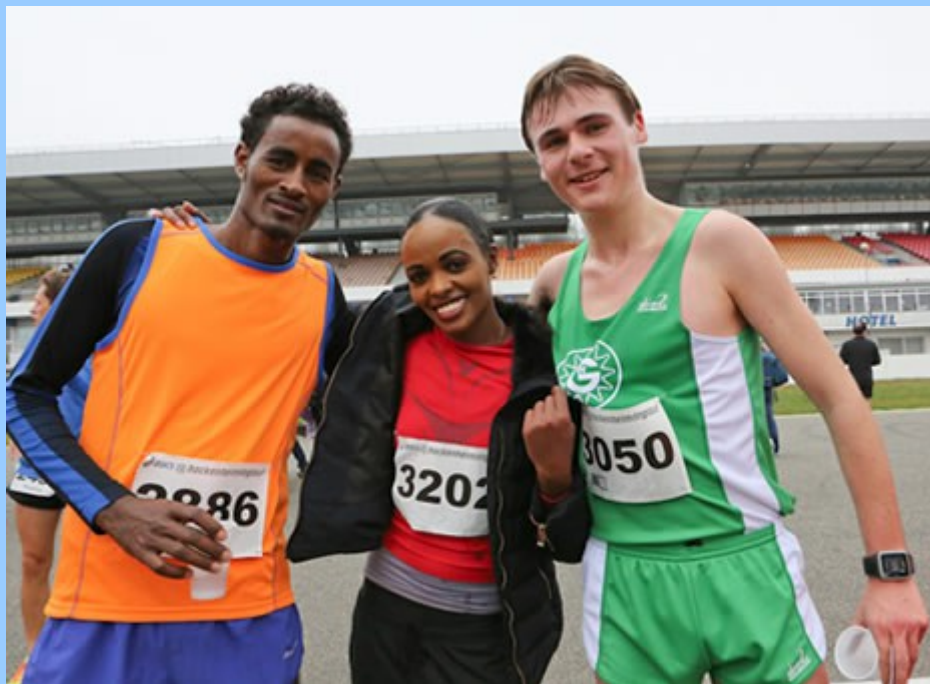




Sabrina Mockenhaupt und Jannik Arbogast siegten beim 18. Hockenheimring-Lauf

Die ASG Triathlon Hockenheim kann wieder stolz auf diese Veranstaltung sein: 2400 ausgegebene Startnummern auf verschiedenen Strecken bedeuten ein hervorragendes Meldeergebnis. Von der Anmeldung über die Zeiterfassung bis zur Siegerehrung klappte die eingespielte Organisation bestens. "Wir freuen uns, dass wir sowohl Hobbyläufer als auch die Spitzenathleten anziehen", meinte Vorstandsmitglied Rainer Hüber. Viele Volksläufer sowie Schulen aus der Region sind hier Stammgäste. Was im Jahr 1997 mit auch schon beachtlichen 620 Startern begann, hat sich zu einem der größten Volksläufe der Rhein-Neckar-Region entwickelt.

LaufReport



Simret Restle mit Vereinskamerad Hendrik Franke (3050) vom PSV Grün-Weiß Kassel, der 14. Mann über 10km wurde, und dem viertplatzierten Kibrom Issac, der für die LG Kurpfalz startet



Die viertplatzierte Frau über 10km Veronica Clio Hähnle-Pohl und Ralf Hähnle von der TSG 1845 Heilbronn gemeinsam auf der Strecke

Die leeren Tribünen mit den bunten Sitzen bilden im Nebel eine beeindruckende Kulisse. Das Publikum steht unten an der Strecke im Zielbereich. Der erste Startschuss des Tages schickt über 500 Läufer auf eine verlängerte Runde, insgesamt gut fünf Kilometer. Hier beeindruckte das junge Triathlontalent Tim Hellwig. Der 16-jährige Triathlet, der für den TV Mußbach auch in der Liga startet, ist deutscher Duathlonmeister der A-Jugend. In Hockenheim lief er in 15:50 zu einem starken Sieg im Alleingang vor dem ebenfalls 16jährigen Paul Weindl (DJK Dudweiler). Das war Streckenrekord Nummer eins dieses erfolgreichen Tages.



Banner anklicken - informieren  
LR Info zum Bienwald-Marathon [HIER](#)

#### LaufReport



Die 3 erfolgreichen von der LG-R nach ihrem Rennen (v.l. Habtom Weldu, Jannik Arbogast und Frederik Unewisse)



Die 3 schnellsten Frauen des 18. Hockenheimring-Laufs mit v.l. Simret Restle-Apel (2.), Sabrina Mockenhaupt (1.) und Melina Tränkle (3.)

#### LaufReport

Weitere Fotos zum 10 Kilometerlauf bei den Foto-Impressionen im LaufReport [HIER](#)

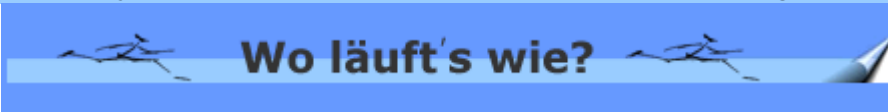
Für die 29-jährige Lena Schmidt (LSG Karlsruhe) war es der erste Start über 5km. Sie läuft sonst längere Strecken (10km bis Marathon). Ihr Ziel "unter 18" hat sie mit 17:55 Minuten gut geschafft. Nun fühlt sie sich fit für den Halbmarathon am nächsten Wochenende. Mit dieser Zeit stellte sie die zweite Streckenbestleistung des Tages auf. Seit Mai trainiert sie bei Scheefer, wird auch zur LG Region Karlsruhe wechseln. "Das Training in der Gruppe bringt mich sehr voran. Das würde ich alleine nicht schaffen." Die Vorjahressiegerin, die 16-jährige Schülerin Gina-Marielle Schürg (aus dem hessischen Friedberg), blieb mit 18:09 eine Sekunde über ihrem letztjährigen Hockenheimer Streckenrekord.

#### LaufReport





Der Hockenheimring-Lauf eignet sich auch als Familienausflug an Allerheiligen. Jochen Heringhaus konnte u. a. Familie Bodirsky vom TSV 05 Rot und Familie Matheis vom TSG Eisenberg nach erfolgreicher Teilnahme ansagen

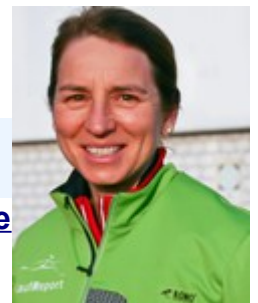


Ausführliche und einladend  
präsentierte  
Laufankündigungen im  
LaufReport [HIER](#)

Tradition sind schon die gut besuchten Schüler- und Bambini-Läufe mit je 200 Startern. Zum Abschluss folgte der mit 1500 Läufern am stärksten besetzte Hauptlauf über zehn Kilometer. Die Strecke ist flach und schnell. Obwohl die Runden vermessen sind, hatten die Starter mit GPS-Messung meist eine etwas längere Distanz auf ihrer Uhr. "Das ist geil hier", freute sich ein Volksläufer im Ziel über seine Bestzeit und ergänzt: "Ich war das erste Mal hier: ein außergewöhnlicher Lauf. Ich komme wieder!"

Preise & Angebote  
klick [HIER](#)

**Bericht von Birgit Schillinger**  
Fotos von Constanze & Walter Wagner



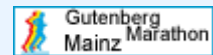
**Foto-Impressionen im LaufReport [HIER](#)**

Ergebnisse [www.br-timing.de](http://www.br-timing.de) Infos [www.asgtria-hockenheim.de](http://www.asgtria-hockenheim.de)  
Zu aktuellen Inhalten im LaufReport [HIER](#)

Werben im  
LaufReport

LaufReport ist für Leser gratis. Finanzierbar werden die Reportagen dank der eingefügten Bannerwerbung.

Hier im Überblick alle Werbeflächen dieses Beitrags im Miniaturformat direkt zum Anklicken:



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.

Zu [Lauftreff.de](http://Lauftreff.de) noch mehr Laufen mit einem Klick bei der Partnerseite von [LaufReport.de](http://LaufReport.de) ©