

Laufgruppe 2

Sonja Münch

+49 170 9614335



Sonja ist Hobbyläuferin und - wie sie von sich selbst sagt - **just for fun** - unterwegs!

Angefangen hat alles vor ca. 15 Jahren. Sie startete durch, nachdem sie von ihrem Mann einen Gut-schein über „10 x laufen ohne jammern und nörgeln mit ihm“ bekommen hatte.

Zu Beginn war 1 km Laufen am Stück bereits eine echte Herausforderung. Die ersten 5 km brachten dann wahre Glücksgefühle und verlangten nach mehr. Nach dem ersten Wettbewerb, dem Lucas-Cranach-Lauf, folgte der erste 10er und noch im gleichen Jahr die ersten Halbmarathons in Bayreuth und Staffelstein.

Im Jahr 2014 schloss sich Sonja dem ASC an. Von da an trainierte sie regelmäßig mittwochs und nutzte insbesondere die Sonntage für lange Einheiten. Der erste „gemeinsame“ Halbmarathon konnte dann in Chemnitz gefinisht werden. Das Training ging weiter und es folgten als weitere sportliche Highlights u. a. die Marathons in Frankfurt, Amsterdam und Berlin. Aber auch Hindernisläufe, wie bei den Muddy Angels und dem Bären Run zählen zu Erlebnissen, die für sie unvergessen bleiben!

Sonja ist ein wichtiger Aktivposten in der Vorstand-schaft des Vereins. Aktuell lässt sie es läuferisch et-was langsamer angehen. Trotzdem versucht sie re-gelmäßig mittwochs beim Laufftreff dabei zu sein, da ihr die Pflege der Freundschaften und das gute Mit-einander extrem wichtig sind und ist auch bei regio-nalen Läufen gerne am Start.

Neben dem Laufen frönt sie ihren weiteren Hobbies, Rad fahren, Schwimmen, Sauna und Wandern ge-hen.

Ekki Roth

+49 151 22619894



Ekkehard Roth, oder einfach kurz Ekki, ist als 2. Vor-sitzender eine wichtige Stütze des Vereins.

Zum Ausdauersport kam er über „Umwege“. Sein Herz schlägt eigentlich für den Enduro Gelände-sport. Mit Motorrädern war er schon sein ganzes Le-ben unterwegs. Zur Jahrtausendwende war er dann mit dem Mountainbike bei zahlreichen Marathons ak-tiv und startete für das Team vom Sporthaus Er-hardt.

Da er beruflich viel unterwegs ist und das Mitneh-men des Bikes immer sehr aufwendig war, kam es ihm gerade recht, dass seine Frau eine Laufkarriere startete. Sie trainierte erst auf die Halb- und dann auf die Marathondistanz.

Um mehr gemeinsame Zeit verbringen zu können, entschloss er sich die Rad- gegen die Laufschuhe zu tauschen, seinen Abende zum Laufen zu nutzen und an den Wochenenden mit seiner Frau gemein-sam zu trainieren.

Jetzt - nach ca. 10 Jahren - ist aus dem ehemaligen Nichtläufer ein ansprechender Läufer geworden. Nicht unbedingt auf der Langstrecke daheim und nicht mit Highspeed unterwegs, meistert er Distan-zen zwischen 5 – 10 km problemlos und entspannt. In den letzten Jahren hat er das Trailrunning für sich entdeckt, da es hier abwechslungsreicher zugeht. Auch bei Hindernisläufen war er mehrfach unter-wegs, was ihm viel Spaß gemacht hat.

Ekki sagt über sich selbst: „Ich bin ein solider „Mit-telfeldläufer“, der die kürzeren Strecken liebt. Berg-auf nicht ganz so schnell, aber bergab - da geht was!“



ASC Marktrodach e.V.

START YOUR MOVEMENT



V.i.S.d.P.: ASC Marktrodach e. V. Am Felsenkeller 2 96317 Kronach - 01/2024

Laufen & Trailrunning - all performance levels -

www.asc-marktrodach.de

Die Laufabteilung als tragende Säule des ASC!

Für fast jede Leistungsklasse bieten wir ein passendes Angebot.

Ob man „nur ein wenig joggen“ oder sich leistungsorientiert auf Wettkämpfe vorbereiten will, Gesellschaft beim Training oder Unterstützung bei der Ausarbeitung von persönlichen Trainingsplänen sucht, wir können individuelle Lösungen anbieten.

Neben regelmäßigen Trainingsmöglichkeiten im Rahmen unseres Lauftreffs geben unsere erfahrenen Übungsleiter, Coaches und Wettkämpfer selbstverständlich gerne ihre Erfahrungen weiter.

Unsere Läufer nehmen sowohl an Veranstaltungen in der Region, als auch an großen Lauf-Events teil. In den vergangenen Jahren waren es insbesondere die bekannten City-Marathons, die unserer Athleten immer wieder lockten. In der jüngsten Vergangenheit standen Trailrunning-Events und Hindernisläufe verstärkt im Fokus unserer Läufer. Speziell hier konnten immer wieder individuell herausragende Ergebnisse erzielt werden.

Team-Events wie der Rennsteig-Staffellauf oder der Schillerlauf waren Highlights, die unsere Sportler prägten und bleibende Erinnerungen hinterließen!

Der Lauftreff als offenes Trainingsangebot!

Wie man schon dem Namen entnehmen kann, steht beim Lauftreff nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund. Wir wollen diesen schönen Sport mit Spaß in der Gemeinschaft betreiben. Vom Freizeitläufer bis zum ambitionierten Wettkämpfer sind bei uns alle herzlich willkommen. Eine Mitgliedschaft ist hier nicht erforderlich!

Unser Lauftreff erfreut sich großer Beliebtheit. Deshalb sind wir bemüht, für die unterschiedlichen Interessenlagen auch ansprechende Angebote zu machen und bieten zwei Laufgruppen an.

Unsere **Gruppe 1** läuft in der Stunde – abhängig von Streckenprofil und äußeren Bedingungen – ei-

ne Distanz von ca. **8 – 11 km**.

Die **Gruppe 2** lässt es etwas ruhiger angehen. Ihr Laufumfang liegt in der Stunde bei ca. **6 – 8 km**.

Wir treffen uns **mittwochs um 18.30 Uhr** und laufen zwischen 60 und 90 Minuten.

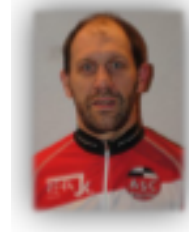
Treffpunkt ist der Parkplatz hinter der Freisportanlage des Kronacher Schulzentrum, Äußerer Ring.

Basics & Facts:

Gruppe 1

Chris Heller

+49 170 6312644



Christian - kurz Chris genannt - ist der Sportwart unseres Vereins. Als Läufer und Radfahrer ist er enorm aktiv und viel unterwegs. Er ist Gründungsmitglied des ASC und nahezu unentbehrlich!

Diverse Citymarathons im In- und Ausland hat er bereits bestritten. Zu seinen persönlichen Highlights zählen u. a. die Marathons in Bangkok, Amsterdam, Rom, Berlin, Hamburg und München.

In den letzten Jahren wurde das Thema Trailrunning immer präsenter. Der Südthüringen Trail in Suhl mit 48 km und der Sky Marathon in den Dolomiten waren Herausforderungen, denen er sich stellte. Beim Drei Zinnen Berglauf in Südtirol schnupperte er dann erstmals „Bergluft“.

Aber auch die Läufe in der Region sind ihm sehr wichtig! Bei den Veranstaltungen der benachbarten Vereine ist er regelmäßig präsent, ebenso wie er für einen kurzen schnellen Stadtlauf immer gern zu haben ist.

Neben dem Laufen ist das Radfahren eine seiner großen Leidenschaften. Auf seinem Rennrad hat er schon so einige Kilometer abgespult. Neben den Touren durch den Frankenwald, das Fichtelgebirge

und die Fränkische Schweiz ist er immer wieder mit unserem Team bei Radmarathons am Start. Sein persönliches Highlight war der legendäre Vätternrundan in Schweden - die 315 km um den Vätternsee!

Für ihn gilt das Motto: „Ausdauersport macht nicht einsam, sondern in der Gruppe erst so richtig Spaß“. Ein Bierchen danach beim gemütlichen Beisammensein darf natürlich nicht fehlen!



Thilo Matuschek

+49 174 3432205

Thilo (Jahrgang 1962) ist Gründungsmitglied und Urgestein des ASC. Er ist nicht nur Ansprechpartner im Lauftreff, sondern auch als Kassier unseres Vereins unentbehrlich!

Bis 2005 spielte er noch aktiv Fußball beim FC Unter/Oberrodach, dann widmete er sich voll und ganz dem Ausdauersport.

Bereits 1997 lief er seinen 1. Halbmarathon beim SportScheckLauf in München. 2005 folgte dann der 1. Marathon, den er in München finishte. Es kamen zahlreiche City-Marathons und der Rennsteig-Marathon hinzu, den er mittlerweile 9 x gemeistert hat.

Auch als Triathlet war Thilo mehrfach erfolgreich unterwegs, da er zudem ein guter Radfahrer und Schwimmer ist.

In der Region ist Thilo eng vernetzt. Er unterstützt regionale Läufe und versucht, dort auch immer an den Start zu gehen.

Unter seinen Freunden ist Thilo als „Dauer(b)renner und Kilometerfresser“ bekannt. Immer wieder hört man, „der läuft wie ein Metronom“! Wenn er sich auf ein Tempo eingestellt hat, kommt die angepeilte Zielzeit raus.

Er ist der ideale Pacer für die ersten Wettkämpfe!