6.4.19 - 14. Brechener Straßen- und Volkslauf

Im Goldenen Grund erwacht der Frühling

von Helmut Serowy

- Michael Schoppe setzt sich beim Halbmarathon in Brechen durch
- Friederike Schoppe feiert Rang drei im Gesamt-Klassement
- Im harten Finish verteidigt Christoph Kahn über 10 km die Führung
- Das Frauenfeld führt Tatjana Euler an
- Teklay Rezene holt sich den 5-km-Streckenrekord
- Jugendliche Greta Hafeneger freut sich über Frauensieg

Alljährlich steppt der Bär zum Volks- und Straßenlauf der LG Brechen rund um den Denkmalsplatz in Oberbrechen, den ein Brunnen mit schön anzuschauenden Handwerker-Figuren schmückt. Eine putzmuntere, buntgekleidete Läuferschar drängt diesen allerdings für einen Nachmittag in den Hintergrund.

Banner anklicken - informieren
Lauf*R*eport-Info zum Wetzlarer FORUM-Lauf HIER

Der 14. Frühjahrslauf in Brechen - wie immer mit viel Engagement und Herzblut von den Sportlern der LG Brechen organisiert - bot einmal mehr mit den Läufen über 5 und 10 Kilometer sowie Halbmarathon den ambitionierten Läufern perfekte Voraussetzungen zu einem Formtest und ersten schnellen Zeiten zum Saison-Auftakt sowie Einsteigern Gelegenheit, auf schönen Strecken in die Laufszene hinein zu schnuppern.

Endlose Läuferschlange beim Brechener Straßen- und Volkslauf durch das Emstal nach Niederbrechen

Wo läuft's wie?

Ausführliche und einladend präsentierte Laufankündigungen im Lauf*R*eport HIER

Das breitgefächerte und kurzweilige Laufangebot lockt immer wieder um die 500 Schüler, Jugendliche und Aktive zu den Rennen durch den "Goldenen Grund" - die fruchtbare Ebene im Ems- und Wörsbachtal zwischen dem Limburger Becken und der Idsteiner Senke.

Bei herrlichem Sonnenschein und guten Bedingungen mussten die Veranstalter in diesem Jahr allerdings ausgerechnet beim traditionellen Hauptlauf "Halbmarathon" eine erhebliche und bedauerliche Einbuße registrieren. Die bisherigen Halbmarathon-Läufe zogen insbesondere als Aufbau-Rennen für die anstehenden Frühjahr-Marathons viele Läufer in den Goldenen Grund. Ein späterer Termin und der eine Woche danach anstehende, benachbarte Weiltal-Marathon mit 22- und 12-km-Wettbewerben haben sicher Anteil daran, dass statt üblicherweise rund 170 diesmal lediglich 90 Halbmarathonis das Ziel durchliefen.

Insgesamt 403 Finisher und stabile Teilnehmerzahlen in den weiteren Wettbewerben bleiben allerdings Beweis für die eigentlich ungebrochene Beliebtheit des ansprechenden Laufes

Marburger NACHT MARATHON
Marburg 05. Juli 2018
ULTRA SPORT CLUB MARBURG

Banner anklicken - informieren
Lauf*R*eport-Info zum Marbuger Nachtmarathon HIER

in den erwachenden
Frühling.

Entsprechend dem Motto "Von Läufern für Läufer" bieten die Organisatoren der Leichtathletik-Gemeinschaft Brechen, dem Zusammenschluss der Turn- und Sportgemeinschaft Oberbrechen und dem Turnverein Niederbrechen, ein attraktives Programm an. Für eine Stunde - von 13 bis 14 Uhr - übernehmen Bambini und Schüler mit ihren Läufen von 500 Metern bis 2 Kilometern das Kommando auf den Kursen im Dorfbereich. Während ihrer begeisternden Auftritte platzt der Denkmalsplatz bereits aus allen Nähten.

LaufReport

Der Weg führt die Halbmarathon-Läufer über Niederselters nach Dauborn

Ab 14 Uhr starten die Langstreckler über die schnellen, amtlich vermessenen Strecken im Ems- und Wörsbachtal und sorgen weiter für endlosen Trubel auf dem Denkmalsplatz. Zehn Minuten nach dem Halbmarathon-Start machen sich die 5-km-Läufer auf ihre Tour. Ihnen folgt zehn Minuten später die 10-km-Karawane. Diese Startfolge bringt es mit sich, dass im Start-Ziel-Bereich erfreulicherweise keine Langeweile aufkommt. Moderator Sascha Kurz begrüßt bereits kurz nach dem letzten Startschuss die ersten 5-km-Läufer und kommt bis zum Einlauf der letzten Halbmarathonis nicht mehr zur Ruhe.

Zweites Zentrum des Brechener Volks- und Straßenlaufes ist die Emstalhalle in Oberbrechen. Am Berg in Oberbrechen gelegen, befinden sich hier Meldebüro, Dusch- und Umkleide-Gelegenheit. Hier werden auch die umfangreichen Siegerehrungen durchgeführt und vielseitige Verpflegungsangebote zum Auffüllen der Kohlehydrat-Speicher bereitgehalten.

Beim Brechener Volks- und Straßenlauf sind die Läufer auf historischen Wegen unterwegs. Die erstmals im August 772 urkundlich unter der Bezeichnung "Brachina" (an der Berglehne) erwähnten Orte Nieder- und Oberbrechen lagen früher an der Fernhandelsstraße Köln-Frankfurt (Via Publica). Sie waren damit Vorposten kurtrierischen Gebietes Richtung Frankfurt. Im Mittelalter besaß Niederbrechen zeitweilig sogar Stadtrechte. Teile der Stadtmauer sind noch heute erhalten.

Banner anklicken - informieren
L*R*-Info zum EAM Kassel Marathon HIER

L a u f *R* e p o r t

Neben dem Brunnen auf dem Denkmalsplatz in Oberbrechen steppt während des Straßenlaufes der Bär

Die katholische Pfarrkirche in Oberbrechen zeigt die Richtung zum Ziel

Der Gedenkstein neben der Strecke verweist hingegen auf die Wege nach Frankfurt und Koblenz

Ein Gedenkstein erinnert im malerischen Tal unterhalb von Oberbrechen an die mittelalterliche Wegstrecke. Eine nahezu perfekte Verkehrsanbindung zeichnet Brechen noch heute aus. Die Bundesstraße B8 und die Bahnlinie Limburg-Frankfurt-Wiesbaden führen direkt an den Dörfern vorbei. Die ICE-Strecke Frankfurt-Köln wird über das nahe Limburg erreicht und führt die Tradition des alten Handelsweges Frankfurt-Köln ebenso wie die nahegelegene Autobahn fort. Die mächtige Überführung am Ortsrand von Oberbrechen bietet den Läufern auf dem Scheitelpunkt einen weiten Blick über das Emstal, kostet kurz nach dem Start und vor dem Ziel allerdings auch einige "Körner".

Halbmarathon

In großem Bogen führt die Halbmarathon-Strecke nach dem Start auf dem Denkmalsplatz in Oberbrechen die Läufer durch das Ems- und das Wörsbachtal nach Dauborn. Auf dem Rückweg passieren sie wieder Oberbrechen, hängen aber im Tal noch eine Schleife ins südlich gelegene Niederselters an, bevor sie dem Ziel entgegenstreben dürfen.

Die Strecke ist weitgehend asphaltiert. Da ein Grasweg im Bereich Flachsau bei Regen sehr rutschig war, befestigten die Mitglieder der LG Brechen in Absprache mit der Gemeinde Brechen diese Halbmarathon-Passage mit Schotter. "Hiermit ist sichergestellt, dass die Halbmarathon-Läufer auch bei Regen eine solide und griffige Strecke vorfinden. Der Rest der Strecke ist komplett asphaltiert", informierte Herbert Hecker von der LG.

LaufReport

Michael Schoppe (M40) darf sich bereits seines Halbmarathon-Erfolges sicher sein

Auf dem Weg zu "Silber" ist Moritz Spitz

Neben dem dritten Rang erwartet Heiko Braun auch noch "Gold" in der M45

In der M60 setzt sich Thomas Steinebach knapp gegen Chris Fröhlich durch

Lokalmatador Herbert Hecker freut sich über den Sieg in der M70

Nach dem Start formierte sich ein Spitzentrio mit Michael Schoppe von der LSG Goldener Grund Selters, Moritz Spitz von der TSG Limbach/Triathlon und Heiko Braun vom R+V Triathlon Team, gefolgt vom späteren Zweiten der M60, Chris Fröhlich, von der ausrichtenden LG Brechen. Aus dieser löste sich Moritz Spitz, der den finalen Wendepunkt-Kurs zwischen Oberbrechen und Niederselters mit seinen knapp fünf Kilometern vor Michael Schoppe und Heiko Braun in Angriff nahm. Für Michael Schoppe blieb damit auf heimischem Terrain genügend Zeit, sich noch deutlich an die Spitze zu setzen und neben dem Gesamtsieg in 1:26:04 Stunden die Wertung der M40 einzufahren. Moritz Spitz lief als Zweiter nach 1:26:54 Stunden zum Erfolg in der Männer-Hauptklasse, musste sich allerdings strecken, um die aufrückende Frauen-Siegerin Friederike Schoppe von der LSG Goldener Grund Selters (1:27:03 Stunden) noch auf Distanz zu halten.

Ungefährdet lief als Vierter des Klassements, Heiko Braun, zu Männer-Bronze. Mit 1:28:12 Stunden lag er zugleich in der M45 vor Lüdger Schulz-

Nigmann von der Triathlon-Equipe Elz (1:30:30 Stunden) in Front. Das Verfolger-Trio sprengte Dominic Marx vom TSV Weyer, der nach 1:29:23 Stunden die M35 gewann. Bereits auf Platz sechs folgte der schnellste M50-Starter Heiko Stein vom Team Erdinger Alkoholfrei in 1:29:52 Stunden vor dem zweiten M40-Läufer Till Tiegler von der VLG Eisenbach (1:30:17 Stunden).

Mit Top-Ten-Platzierungen glänzten nach packendem Zieleinlauf in der M60 Thomas Steinebach vom LC Mengerskirchen in 1:32:00 Stunden und Chris Fröhlich von der LG Brechen in 1:32:33 Stunden. Bernd Nierobisch von der Triathlon Equipe Elz siegte mit 1:34:03 Stunden in der M55. Stärkste Läufer der M65 und der M70 waren Reiner Ströder vom TV Ransbach (1:47:54 Stunden) und Herbert Hecker von der L Brechen (1:50:00 Stunden).

LaufReport

Gesamt-Dritte im HM und überlegene Frauensiegerin wird Friederike Schoppe

Als Zweite glänzt Birgit Jacobi in der W55

Die Dritte, Priscilla Lepper-Schwarzer, triumphiert in der W50

Die W45 führt Nicole Walita (re) an

Im letzten Jahr siegte Friederike Schoppe von der LSG Goldener Grund Selters beim Halbmarathon in 1:28:00 Stunden. Zwei Wochen nach ihrem starken zweiten Rang beim Halbmarathon des Frühjahrslauf in Gießen Wieseck (1:23:51 Stunden) wiederholte sie diesen Erfolg. Mit einem starken Finish steigerte sich die Frauen- und W40-Siegerin um fast eine Minute auf 1:27:03 Stunden und begeisterte mit ihrem dritten Rang im Gesamteinlauf über die 21,1-km-Distanz.

Starke Seniorinnen überzeugten auf den weiteren Podestplätzen. Zu "Silber" stürmte die W55- Schnellste Birgit Jacobi vom SC Poseidon Koblenz in 1:34:52 Stunden. "Bronze" und W50-Gold sicherte sich ebenfalls überlegen Priscilla Lepper-Schwarzer vom RFC Oberstedten in 1:37:31 Stunden. Dahinter gewannen Elisabeth Clara Grund von der VLG

Eisenbach (1:40:27 Stunden) und die vereinslose Franziska Richter (1:40:45 Stunden) die Frauen-Hauptklasse und die W35. Den sechsten Platz erreichte die Zweite der Frauen-Hauptklasse, Valerie Stillger (1:42:48 Stunden). Weitere Klassensiege verbuchten Nicola Walita (Team ohne Namen, 1:44:43 Stunden) in der W45, Lisa Gebhardt vom TV Villmar (1:47:45 Stunden) in der W30 und Christel Schredelseker von der TG Winkel (2:08:21 Stunden) in der W65.

LaufReport

Die 10-km-Läufer übernehmen den Radweg durch das Emsbachtal

Von Niederbrechen führt die zweite Wendepunkt-Strecke die 10-km-Läufer nach Niederselters

10 Kilometer

Eine doppelte Wendepunktstrecke führt die 10-km-Läufer durch das Emsbachtal. Nach dem westlichen Abstecher in Richtung Niederbrechen folgt nach knapp fünf Kilometern die zweite Runde ins südlich gelegene Niederselters bevor es über die mächtige Bahn- und Straßenüberführung zum Zieleinlauf in Oberbrechen geht.

Nach dem Start setzte sich gleich das Duo Manuel Knie (Burning for Kona) und Christoph Kahn vom Tuspo Hörbach vor Daniel Pittner von der VLG Eisenbach sowie einer von M55-Ass Lars Breuer von der LG Brechen und Tobias Roth von der VLG Eisenbach angeführten Verfolger-Gruppe ab.

Mit klarer Führung ging dann Christoph Kahn vor dem neugebildeten Verfolgerduo Daniel Pittner und Manuel Knie auf den zweiten Streckenteil. Auf dem Rückweg in Richtung Ziel musste sich Christoph Kahn allerdings gewaltig den Angriffen von Daniel Pittner erwehren, der mit Riesenschritten immer dichter heran stürmte. "Ich wollte mir das nicht mehr nehmen lassen", berichtete ein erschöpfter Christoph Kahn nach dem Zieleinlauf. Er mobilisierte auf dem letzten Kilometer alle Reserven, rettete mit 36:10 min die Führung und siegte zugleich in der M40. Fünf Sekunden zurück gewann

Daniel Pittner mit 36:15 min die M35. Als Dritter holte sich Manuel Knie mit 36:33 min den Erfolg in der M30.

Christoph Kahn verteidigt verbissen seine Spitzenposition über 10 km

Noch arbeiten der Zweite Daniel Pittner (re) und der Dritte Manuel Knie (li) zusammen

Lars Breuer sichert sich als Vierter die M55-Krone

Bereits auf dem vierten Platz landete der hessische Halbmarathonmeister der M50, Lars Breuer von der LG Brechen, - nach dem Klassenwechsel als Sieger der M55 in 38:01 min - vor dem Zweiten der M35, Tobais Roos von der VLG Eisenbach (39:13 min). Den packenden Zweikampf um den M45-Titel entschied Jörg Martin aus Zehnhausen in 39:52 min hauchdünn vor Tobias Behle vom SVT Bechtheim (39:56 min) für sich. Die M50 führte Oliver Nink vom Lauftreff Dietkirchen in 40:18 min an. Erfolgreich waren zudem in der M60 Erich Binzel vom LT Rheinhessen-Pfalz (46:58 min), in der M65 Ingolf Rosenthal vom SV Rot-Weiß Hadamar (49:50 min), in der M75 Kurt Felde von der LGV Marathon Gießen (56:42 min), in der M70 John Normann (1:00:13 Stunden) und in der M80 Ottmar Weigel von der TG Naurod (1:26:59 Stunden).

Nach dem zweiten Rang im letzten Jahr und einer Steigerung um knapp zweieinhalb Minuten hatte Tajana Euler vom SC Hassia Dieburg diesmal im Emsbachtal die Frauenkonkurrenz unter Kontrolle. Sie ließ es zwar locker angehen, rollte das Feld dann aber um so überzeugender von hinten auf. Mit 42:22 min lag sie schließlich um über dreieinhalb Minuten vor ihren stärksten Verfolgerinnen.

Tatjana Euler freut sich auf den Siegerpokal über 10 km

Im Endspurt erkämpft sich Anke Konnertz (W50) den zweiten Rang

Um zwei Sekunden wird Anke Sonemann (W50) auf den dritten Platz verdrängt

Platz vier und W55-Sieg feiert Elke Leimpek

Diese sorgten dafür auf der langen Zielgeraden durch die Straßen von Oberbrechen für Spannung. Anke Sonemann vom YSV Mainz lief zwar ständig in Richtung Rang zwei, hatte aber mit Anke Konnertz von der Sparkasse Marburg-Biedenkopf eine Verfolgerin im Nacken, die sich nicht abschütteln ließ. Im Finish über Straßen- und Bahnüberführung rückte sie immer dichter heran und kämpfte sich schließlich mit 45:57 min im Endspurt noch auf die Silber-Position vor. Um winzige zwei Sekunden abgefangen, musste sich Anke Sonemann trotz 45:59 min mit dem dritten Rang in der Gesamt-Wertung und dem zweiten Platz in der W50 zufrieden geben.

Beachtlich hielt sich als Vierte und W55-Siegerin auch Elke Leimpek von der VLG Eisenbach mit 47:57 min vor der schnellsten W35-Starterin Miriam Nickolay (LC Iss nemmer weit - 48:31 min). Für die VLG Eisenbach startete auch die Sechste und Zweite der W55, Barbara Bremer (49:50 min). Erfolgreich waren in der W45 Sabine Stath von der LG Brechen (54:50 min), in der W40 Rita Erdos von der TG Naurod (56:42 min), in der W60 Christina Kostka von der TSG Eppstein (1:01:25 Stunden) und in der W65 Karin Weigel von der TG Naurod (1:04:15 Stunden).

Die drei schnellsten Frauen über 5 km haben sich in der Läuferschlange eingereiht

Die Starter des Mittelfeldes sind frohen Mutes

5 Kilometer

Auf dem Radweg im weiten Emsbachtal streben die 5-km-Läufer von Oberbrechen zum Wendepunkt vor dem Bahnübergang in Niederbrechen. Die weitgehend flache Strecke rundet eine kurze Schleife vor dem Zieleinlauf in Oberbrechen ab.

Teklay Rezene vom LC Mengerskirchen fiel bei der letztjährigen 5-km-Tour im harten Finish aus dem Spitzentrio heraus und erreichte nach 16:42 min den dritten Rang. Bei der 14. Auflage des Rennens ließ er allerdings nichts anbrennen und jagte mit einem ersten Kilometer in überaus flotten 2:56 min dem Feld auf und davon. Zwei Wochen nach Sieg und 10-km-Bestzeit beim Frühjahrslauf in Gießen-Wieseck (32:15 min) wollte der vom LCM-Altmeister Norbert Rautenberg betreute Newcomber den Streckenrekord des früher für Mengerskirchen starteten Mittelstrecklers Abdi Uya (15:53 min) angreifen. Das gelang Teklay Rezene schließlich auch in überzeugender Manier. Mit 15:37 minn unterbot er die alte Bestmarke klar um 26 Sekunden.

Einen neuen Streckenrekord über 5 km peilt Teklay Rezene an

Aus dem Verfolger-Trio laufen Sebastian Lass (re) und Bastian Trost (Mitte) zu Platz zwei und drei. Manuel Mohr (687) wird Platz fünf belegen

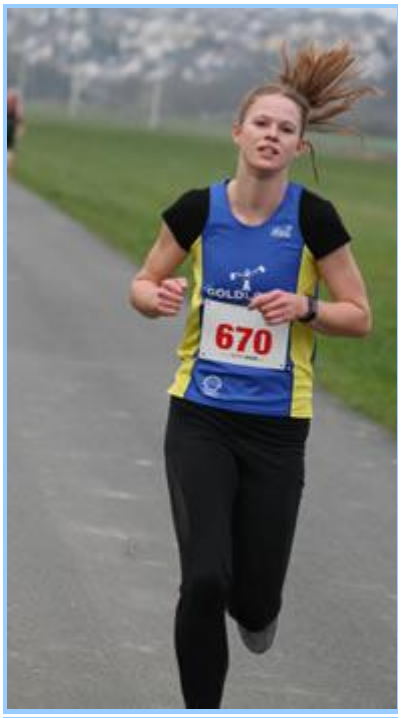
Charly Köhler stürmt zum M55-Erfolg

Aus dem anfänglichen Verfolger-Trio löste sich Sebastian Lass (M35) mit 17:09 min noch deutlich von Bastian Trost vom LC Mengerskirchen (17:50 min). Der Jugendliche Alex Paulien von Wiesbadener LV (U20) schob sich mit 18:21 min noch am Zweiten der M35, Manuel Mohr von der LG Lahn-Aar-Esterau (18:45 min), vorbei. Hinter dem zweiten Wiesbadener Jugendlichen Felix Welteke (19:00 min) lief Charly Köhler von der LG BSN mit 19:03 min zum Erfolg in der M55. Mit 22:46 min führte Robert Blum vom TuS Weilmünster die M65 an.

Greta Hafeneger, 2016 und 2017 bereits 5-km-Zweite in Brechen, holte sich diesmal die Krone und den U20-Sieg in 21:24 min. Zwei U18-Läuferinnen komplettierten das Siegerpodest. Theresa Menzel vom Wiesbadener LV setzte sich hier in 22:25 min gegen Noelle Trost von der LG Brechen (22:42 min) durch. Auf den letzten 500 Metern schob sich Frauensiegerin Celina Will (23:19 min) noch an der Führenden der W40, Bianca Roos vom SC Oberlahn (23:31 min), vorbei auf den vierten Platz. Platz sechs und W35-Erfolg holte sich Linde Wehlus aus Bad Camberg in 24:12 min. Die W50 gewann Claudya Will in 25:43 min.

Den 5-km-Sieg der Frauen sichert sich Greta Hafeneger

Als Zweite führt Theresa Menzel die U18-Wertung an



Platz drei und U18-Silber gehen an Noelle Trost

Schüler-Rennen

Volle Aufmerksamkeit genießen beim Brechener Volks- und Straßenlauf zum Auftakt zwischen 13 und 14 Uhr die Nachwuchs-Sportler, die auf Wendepunkt-Strecken zwischen 500 und 2000 Metern ihre Kräfte messen. Mit erneut über hundert Finishern zählten diese Läufe wieder zum Highlight der beliebten Veranstaltung. Der unermüdliche Moderator Sascha Kurz heizte schon mal dem Publikum und auch den jungen Startern mächtig ein und sorgte für Riesenstimmung auf dem Denkmalsplatz.

Mit dem 2000-m-Lauf eröffneten die älteren Schülerinnen und Schüler vor der begeisterten Zuschauerkulisse entlang der Strecke und im Ziel diese Wettbewerbe. Hier begeisterte als Gesamtschnellste die U14-Schülerin Julia Kaiser von der LG Dornburg in 7:49 min, die mit dem dichtauf folgenden U14-Schüler Julius Roth (7:52 min) einen Doppelsieg für die LG Dornburg feierte. Bei den Jungs folgten Arne Meyer von der TG Bad Camberg (U15 - 7:56 min) und Justus Neukirch von der LG Brechen (U13 - 8:40 min). Die weiteren Podestplätze bei den Mädels erreichten Finja Lohmann von der LG Brechen (U14 - 8:50 min) und Elena Wehlus von der TG Bad Camberg (U13 - 8:54 min).

Über 2 km siegt Julia Kaiser (254) vor dem schnellsten Schüler Julius Roth (263)

Die Stimmung schwappt auf dem Denkmalsplatz beim Start der Bambini über

Wo läuft's wie?
Ausführliche und einladend präsentierte Laufankündigungen im Lauf*Report* HIER

Zwei Rennen über 1000 m finishten 58 Schülerinnen und Schüler. Das erste führte U12-Starter Nico Senkel von der TG Niedernhausen in 3:43 min an. Ebenfalls zur U12 gehörten Leon Gehrmann vom TB Vorwärts Villmar (3:52 min) und Moritz Kremer von der JSG Brechen/Weyer (3:54 min) auf den Plätzen zwei und drei. Als Gesamt-Zweite glänzte die schnellste Schülerin Luisa Maibach von der LG Brechen (U12 - 3:51 min). Mit Platz fünf und sechs überzeugten als zweite und dritte Läuferin aber auch Pauline Stahl vom TSV Kirberg (U12 - 3:56 min) und Greta Hein vom Wiesbadener LV (U11 - 4:00 min).

Die 28 Finisher des zweiten 1000-m-Rennens hatten den Jüngsten, Luan Willig von den Leichtathletikfreunden Villmar (U9) in 3:47 min als Sieger vor den U10-Jungs Ben Lesny von der LG Brechen (3:50 min) und Vincent Wehlus von der TG Bad Camberg (4:02 min). Auch bei den Mädels setzten sich mit Lotta Herdter vom TSV Kirberg (4:27 min) und Isabella Gehrmann vom TV Vorwärts Villmar (4:31 min) zwei U9-Starterinnen vor der U10-Siegerin Leni Brahm von der LG Dornburg (4:39 min) durch.

Den größten Zuspruch fand einmal mehr das Bambini-Rennen über 500 m mit 40 Finishern. Die muntere Schar führte Jonas Kremer von der LG Brechen in 1:58 min vor Fabio Jordan (2:03 min) und Charlotta Stahl vom TSV Kirberg (2:07 min) an.

Mannschaftswertung

Halbmarathon
Männer:

1. LG Brechen 4:58:16 (Chris Fröhlich, Daniel Bock, Ralf Behrendt)
2. TuS Lindenholzhausen 5:09:53 (Meinhard Rompel, Reiner Trost, Ralf Machoczek)
3. VLG Eisenbach 5:12:30 (Till Tiegler, Frank Kremer, Gerd Krug)

10 Kilometer
Männer:
1. VLG Eisenbach 2:06:13 (Daniel Pittner, Tobias Roos, Ralf Stockenhofen)
2. LG Brechen 2:09:16 (Lars Breuer, Martin Pauli, Jürgen Stillger)
3. Lauftreff Diez/Limburg 2:19:17 (Oliver Felzer, Carsten Fachinger, Daniel Stolberg)

Frauen:
1. LG Brechen 2:45:33 (Dr. Stephanie Hecker, Sabine Stath, Selina Stillger)
2. TG Naurod 2:57:54 (Rita Erdos, Birgit Eckhardt, Karin Weigel)

5 Kilometer
Männer:
1. LC Mengerskirchen 53:03 (Teklay Rezene, Bastian Trost, Maximilian Brumm)
2. LV Wiesbaden 57:14 (Alex Paulien, Felix Welteke, Daniel Bühl)
3. TSG Limbach/Triathlon 58:21 (Pirmin Scheel, Leon Günther, Nils Hafner)

Frauen:
1. LG Dornburg 1:11:08 (Greta Hafeneger, Greta Müller, Anna Eis)
2. TV Elz 1:27:36 (Sandra Schmidt, Kerstin Schappert, Tanja Schmidt)
3. Lauftreff Diez/Limburg 1:30:39 (Franziska Braun, Nicole Pfeiffer, Melanie Leonhardt)