Stoppenberg kam dann Schrei-
ners große Stunde. Er konnte beim Sieg von Deutschlands Toplangstreckler Richard Ringer in einem starken Verfolgerfeld

Eine bessere Gelegenheit gibt's nicht, dem Körper die Ruhe zu geben und sich aufzubauen. Irgendwann wird man etwas davon haben.

Alexander Hirschhäuser, Nr. 2 der Ewigen 5000- und 10 000-Meter-Kreisbestenliste, zum Training in Zeiten von Corona

mitlaufen und den Kreisrekord auf 29:25,23 Minuten verbessern. Bemerkenswert, dass der Weidenhäuser damit auch seinen Trainer endlich überflügelt hatte. Walter Hirschhäuser war schon 1975 in Frankfurt in 29:59,2 unter der magischen 30-Minuten-Marke geblieben. Allerdings trat der gebürtige Manderbacher damals noch für den CVJM Dillenburg an. In der Marburg-Biedenkopfer Bestenliste ist der Spiritus Rector des ASC Breidenbach deshalb nur mit seinen 1984 im Trikot des FV Wallau gelaufenen 31:41,0 Minuten zu finden.

Doch hatte Kilian Schreiner vor Jahresfrist zwei Bestmarken von Bedeutung noch nicht getoppt. Zum einen die von Norbert Rautenberg, der am 11. Oktober 1974 im Trikot des LC Mengerskirchen 29:23,2 Minuten gelaufen war. Und da der Westerwälder Marktflecken vor der Gebietsreform des Hessischen Leichtathletik-Verbandes noch zum Bezirk Gießen gehörte, wurde diese Leistung weiterhin als Regionsrekord geführt. Schnellster 10 000-Meter-Mann des Kreises Marburg-Biedenkopf war derweil weiterhin der für den ASC Darmstadt startende Wetteraner Helmut Jesberg, der 1972 in Obersuhl in 30:35,2 Minuten zum Hessenmeistertitel gerannt war und seit 1973 mit seinem legendären Deutschen Seniorenrekord der über Vierzigjährigen von 29:20,8 Mi-

als Kreismeister für den TV Wetter zu finden. 1957 gewann er im Speerwurf mit 45,58 Metern und 1959 über 1500 Meter in 4:26,5 Minuten.

Erst vor zwei Wochen brach Kilian Schreiner dann beim glänzend besetzten Mittsommerlauf in Regensburg mit 29:13,53 Minuten alle mittelhessischen Rekorde. Und sein Trainingspartner Alexander Hirschhäuser erlebte eine wahre Leistungsexplosion. Der Trainersohn verbesserte seine Bestzeit um fast drei Minuten und stürmte im ersten offiziellen

der Ewigen Kreisbestenliste.

Die Glanzzeiten der beiden ASC-Asse sind durchaus auch als Folge der Corona-Pandemie zu sehen. „Jetzt hat man mal Zeit, über Monate an den Grundlagen zu arbeiten, Umfänge zu trainieren, ohne auf Wettkämpfe Rücksicht zu nehmen", hatte Kilian Schreiner im Frühjahr festgestellt und Hirschhäuser junior ergänzt: „Eine bessere Gelegenheit gibt's nicht, dem Körper die Ruhe zu geben und sich aufzubauen. Irgendwann wird man etwas davon haben". Hat sich bewahrheitet.

Das Grundlagentraining in einsamen Corona-Zeiten trägt Früchte. Alexander Hirschhäuser ist seit zwei Wochen mit neuem Familienrekord über 10 000 Meter und seit Samstag auch über 5000 Meter auf Platz 2 der Ewigen Kreisbestenliste zu finden. Foto: Jens Kauer

EWIGE LEICHTATHLETIK-KREISBESTENLISTE

10 000 METER

▶ **29:13,53** Kilian Schreiner (ASC Breidenbach) 2020/Regensburg; **29:33,09** Alexander Hirschhäuser (ASC Breidenbach) 2020/Regensburg; **30:00,80** Ulrich Wolf (TV Wetter) 1989/Frankfurt; **30:26,00** Matthias Krause (TV Wetter) 1982/Wetter; **30:28,73** Rolf Klinge (Blau-Gelb Marburg) 1987/Bonn; **30:32,87** Stefan Reuter (FV Wallau) 1985/Frankfurt; **30:36,1** Tammo Lotz (TSV Cappel) 2004/Bad Liebenzell; **30:41,3** Bernd Neef (Blau-Gelb Marburg) 1977/Frankfurt; **30:43,3** Helmut Schaake (Blau-Gelb Marburg) 1977/Winterthur (Schweiz); **30:52,7** Reinhold Wache 1979/Lübeck; **30:57,3** Thomas Neugebauer (TV Wetter) 1988/Wetzlar; **31:00,2** Lorenz Braun-Elwert (Blau-Gelb Marburg) 1987/Wetter; **31:17,8** Martin Neujahr (TV Wetter) 1988/Wetter; **31:23,03** Dirk Feige (TV Wetter) 1988/Wetter; **31:25,6** Peter Thum (FV Wallau) 1997/Wetter; **31:25,9** Karlheinz Pschera (TV Wetter) 1978/Coesfeld; **31:33,6** Thoma Waßmuth (TV Wetter) 1988/Wetter; **31:34,6** Hubertus Henning (TV Wetter) 1980/Baunatal; **31:36,0** Rolf Beuermann (TV Wetter) 1976/Ronneburg; **31:30,3** Oliver Hoffmann (TSV Kirchhain) 2009/Wetter; **31:41,0** Walter Hirschhäuser (FV Wallau) 1984/Wetzlar; **31:47,01** Oliver Salz (TV Wetter) 1989/Wetter.