

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, endlich sind sie da! Nach circa dreiwöchiger Irrfahrt sind heute unsere von der EAM gesponserten Wettkampftrikots eingetroffen. Ich möchte daher alle Athletinnen und Athleten zur Winterlaufserie in Ahnatal am Sonntag, um 9.00 Uhr einladen. Dort möchten wir die Einkleidung gerne vornehmen und gleichzeitig entsprechende Fotos durch Michael Bald erstellen lassen. Bitte auch die angegebenen Trainingszeiten beachten.

Tom und Jens beim Silvesterlauf Soest/Werl

Während die meisten Mitglieder des Laufteams beim Silvesterlauf in Kaufungen das alte Jahr beschlossen, stellten sich Tom Ring und Jens Nerkamp dem Starter beim traditionellen Silvesterlauf in Werl. Tom schildert diesen Wettkampf im folgenden.

Läufer feiern Silvester nicht nur ins neue Jahr sondern stellen sich bei diversen Silvesterläufen zunächst der Konkurrenz. So auch Jens Nerkamp und Tom Ring, die dieses Jahr beim größten deutschen Silvesterlauf von Werl nach Soest an den Start gingen, 15 km immer geradeaus auf der alten B1. Drei Wochen nach ihrem Marathonstart in Málaga fehlte beiden noch etwas die Frische, sodass Jens in einer Zeit von 46:23 min das Podium mit zwei Sekunden Rückstand auf Robiel Weldemichael denkbar knapp verpasste und auch Tom (Platz 6 / 48:58 min) seinen Zielspurt gegen Thorsten Graw verlor.

Jens ging das Rennen zunächst in der Führungsgruppe um den späteren Sieger Amanal Petros (44:41 min) an, fand allerdings auf der ersten Hälfte schwer ins Rennen und verlor den Kontakt zur Gruppe. Danach wurde es jedoch immer besser und er konnte zu Robiel auflaufen, diesen jedoch auf den folgenden Kilometern nicht abschütteln. So kam es zum Zielspurt auf dem Marktplatz in Werl, leider mit dem schlechteren Ende für Jens, dem nach Málaga noch die Spritzigkeit fehlte.

Tom orientierte sich von Beginn an in der zweiten Gruppe des Renngeschehens. Im Wissen, dass auch ihm nach dem Marathon und der anschließenden Pause noch die Endschnelligkeit fehlt, attackierte er nach 10 km und konnte sich zunächst absetzen. Mit Thorsten Graw schloss ein ehemaliger Wegbegleiter jedoch nach 13 km wieder auf und Positionswechsel und gegenseitige Attacken folgten bis ins Ziel, auch hier aus Kasseler Sicht mit negativem Ausgang.

Insgesamt zeigten sich die beiden Athleten jedoch begeistert von der Stimmung an der Strecke, die nicht nur beim Start in Werl und im Ziel in Soest sondern eigentlich die ganzen 15 km entlang herausragend war.

Silvesterlauf in Kaufungen

Zahlreiche gute Platzierungen und der Sieg von unserem Teammitglied Fabian Reuter verzeichneten wir beim traditionellen Silvesterlauf in Kaufungen. Nähere Ergebnisse siehe unter www.raceresult.com

Sandras erster Sieg im neuem Trikot

Nach einer intensiven Silvesterfeier testete nun Sandra Morchner (Laufteam Kassel) bei der 40. Winterlaufserie in Drelsdorf. In dem kleinen Ort in der Nähe von Husum beendeten 780 Athleten das 10 Kilometer Rennen. Sandra Morchner, die derzeit erfolgreichste deutsche Altersklassenläuferin, versucht derzeit besonders ihre Unterdistanzläufe zu verbessern. Mit 35:11 Minuten, einer neuen persönlichen Bestleistung, gelang ihr dies überzeugend. Immer in der Spitze mitlaufend musste Sie lediglich sechs Männern den Vortritt überlassen. Der junge Debesom Tesfamarian, der für die LG Flensburg startete, steigerte dabei als Sieger seine persönliche Bestleistung auf 32:00 Minuten. Sandra Morchner die zuletzt Trainingsumfänge bis zu 150 Kilometer absolvierte äußerte sich nach dem Rennen: "Ich bin äußerst zufrieden mit dem

ersten Lauf für meinen neuen Verein Laufteam Kassel und steigerte gleich meine Bestleistung von der Deutschen Meisterschaft in Bremen. Heute bin ich ohne Uhr gelaufen und total überrascht über das lockere Ergebnis. So kann es nun weitergehen. Meine nächsten Ziele sind die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon in Freiburg und Marathon in Düsseldorf." Mein nächstes Trainingslager werde ich im Februar in Ahnatal durchführen. Hier hoffe ich auf die Trainingsunterstützung der Vereinskameraden vom Laufteam Kassel.

Demnächst Walking-Treff im Marathon Stützpunkt Kassel Nord

Marathon Pfarrer Dirk Stoll und Sascha Parotat-Kouril kamen mit der Vereinsführung überein am Stützpunkt in der Wolfhager Straße einen Walking-Schwerpunkt zu errichten. Ab sofort kann dort unter fachgerechter Anleitung jeden Montag, um 17.30 Uhr trainiert werden. Bereits im März ist eine Schulung für Walking-Coaches und Walking-Interessierte unter der Leitung von Prof. Dr. Hottenrott vorgesehen. Der Termin dafür ist am 16./17. März 2019. Weitere Informationen in den nächsten Ausgaben.

Martin Herbold erstmals im Laufteam Trikot bei den Hess. Senioren Meisterschaften in Hanau über 3000 Meter am Start.

Weitere Termine...

12.1.	Hess. Senioren Halle	Hanau	Meldeschluss 1.1 2019
19.1	Hess. Halle Aktive	Kalbach	Meldeschluss 8.1.2019
17.2	Hess. Cross	Gudensberg	Meldeschluss 5.2.2019
2.2.	Cross	Baunatal-Rengershausen	
9.3.	Deutsche Cross	Ingolstadt	
10.3.	Halbmarathon	Frankfurt	
31.3	HLV Nord Straße	Frankenberg	
7.4.	Hess. Langstrecke	Hünfeld	Meldeschluss 26.3.2019
7.4.	DM HM	Freiburg	Meldeschluss 25.3.2019
20.4.	Osterlauf	Paderborn	
28.4.	DM Marathon	Düsseldorf	Meldeschluss 31.3.2019

Winterlaufserie Ippinghausen

Am Sonntag, 20.1.2019 findet der dritte Lauf der Winterlaufserie des TSV Blau-Weiß Ippinghausen statt. Der 15 km-Lauf startet um 10.00 Uhr und die 4,2 km werden um 10.15 Uhr gestartet.

Winterlaufserie Ahnatal

Am Sonntag, 13.1.2019 findet der dritte Lauf der Winterlaufserie des SVW 06 Ahnatal statt. Der 10 km-Lauf startet um 9:45 Uhr und die 5 km werden um 9.55 Uhr gestartet.

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Wintertraining.

Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß
Winfried