

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,

Laufteam erfolgreich bei den nordhessischen Meisterschaften

Mit einem geballten Athletenteam vertraten wir die Kasseler Farben bei den nordhessischen 10 km Meisterschaften in Frankenberg. Die 7 war offensichtlich unsere Glückszahl. 7 Titel und auf der Langstrecke der Männer und unter den ersten 11 Läufern 7 Orangehemden. Einen grandiosen Lauf beendete unser 14-Jähriger Moritz Kleesick in 17:22 Minuten über 5 km als Sieger. Jens Nerkamp stand ihm da in der Deutlichkeit auf der Langstrecke in nichts nach. Felix Kaiser und Ewa Grazyna Szczeblewski sind die weiteren überlegenen Einzelsieger. Daraus ergaben sich auch die deutlichen Teamgewinne. Leider gab es erhebliche Probleme bei der Zeiterfassung und der Erstellung der Ergebnislisten. Erst Stunden später konnten die drei ersten des Gesamteinlaufs der Männer eine Urkunde in Empfang nehmen. Trotz starker Winde waren die Ergebnisse der Athleten des Laufteams sehr erfreulich.

„Mich erfreut besonders die Geschlossenheit unseres Teams. Wir werden immer mehr zu einer Einheit und damit sollten wir weiterhin für die Entwicklung im Langstreckenlauf in unserer Region beitragen!“

Weitere Ergebnisse unter www.hlv-nord.de

5km Straßenlauf

Jugend M15

1. Kleesick Moritz 17:22 Minuten

10km Straßenlauf

Männer

1. Nerkamp, Jens	31:26		
2. Stuckhardt, Philipp	32:30	+ 1:04	
3. Puchta, Marius	32:49	+ 1:23	
5. Bentz, Christoph	33:05	+ 1:39	
7. Ring, Tom	33:48	+ 2:22	
9. Kaiser, Felix	34:29	+ 3:03	1.M40
11. Dorka, Nikolaj	35:27	+ 4:01	
17. Hagos, Bisrat Anbassajer	37:31	+ 6:05	
20. Aboye, Kifliu	37:58	+ 6:32	
27. Dippel, Lukas	39:21	+ 7:55	
45. Werner, Norbert	46:13	+ 14:47	

Frauen

8. Szczeblewski, Grazyna Ewa	45:42	+ 6:44	1.W55
19. Bergmann, Sabine	56:04	+ 17:06	

Team Männer

1. Laufteam Kassel 11:36:45

Nerkamp Jens (1989) 31:26 - Stuckhardt Philipp (1991) 32:30 - Puchta Marius (1989) 32:49

2. Laufteam Kassel 1:41:22 + 4:37

Bentz Christoph (1994) 33:05 - Ring Tom (1988) 33:48 - Kaiser Felix (1976) 34:29

4. Laufteam Kassel 1:50:56 + 14:11

Dorka Nikolaj (1980) 35:27 - Hagos Bisrat Anbassajer (1998) 37:31 - Aboye Kifliu (1992) 37:58

Termine Nordhessencup 2019

07.04 41. Hofgeismarer Volkslauf

13.04 47. Volkslauf LG Kaufungen

20.04 41. Rotenburger Oster-Volkslauf

27.04 28. Volkslauf des TV Hess. Lichtenau

03.05 40. Nationaler Abendvolkslauf
11.05 30. Körler Volkslauf
Weitere Termine folgen.

DM Halbmarathon Freiburg

Der erste deutsche Lauf-Höhepunkt wird am 7. April mit der DM Halbmarathon in Freiburg stattfinden. Bisher gemeldet sind:

Sandra Morchner, Ewa Szczeblewski, Alejandra Schütz,
Felix Kaiser, Daniel Asare, Björn Temmler, Christoph Luckhard

Die derzeitige Teilnehmerliste umfasst 566 Teilnehmer an der deutschen Meisterschaft. Die Strecke wird einige Anforderungen an unsere Athleten stellen. Sie gilt nicht als absolut flach. Unsere Athleten sind darauf eingestellt. Das formulierte Ziel: „Jeder soll mit einer Medaille die Rückreise antreten.“ Imponierend auch diesmal wieder der Teamgeist. So hat Ewa auf eine Platzierung unter den ersten sechs in ihrer Altersklasse W55 zugunsten der Auffüllung der W45 Klasse verzichtet. Wir drücken Sandra, Ewa und Alejandra besonders die Daumen für eine Medaillenplatzierung. Daniel und Björn hatten zuletzt einige Probleme, so dass es erfreulich ist, dass sich Christoph zur Verfügung stellt. 12 Mannschaften aus dem Bundesgebiet kämpfen um den Titel.

Hessische 10.000 m Meisterschaften am 7. April in Hünfeld

Zeitgleich senden wir auch ein starkes Team zu den HM in Hünfeld.

An den Start werden gehen.

Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt, Marius Puchta, Tom Ring, Nikolaj Dorka.

Teamkapitän Jens gibt die Losung aus: „Auch in Hünfeld wollen wir Titel für das Laufteam erkämpfen.“ Nach dem Meldestand sollte dies möglich sein.

Unser hoffnungsvoller Nachwuchsmann Moritz Kleesick, wird nach seinen tollen Leistungen von Gudensberg und Frankenberg, erstmals seine Spuren auf die Tartanbahn über 3000 Meter zurücklassen. Moritz wird es mit der sehr starken Konkurrenz vom SSC Hanau-Rodenbach zu tun bekommen.

Weitere Termine...

7.4.	Hess. Langstrecke	Hünfeld	Meldung ist erfolgt
7.4.	DM HM	Freiburg	Meldung ist erfolgt
20.4.	Osterlauf	Paderborn	Meldung für 10k nicht mehr möglich Für 5 und HM sind noch Plätze frei
28.4.	DM Marathon	Düsseldorf	Meldung ist erfolgt

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 10.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Marathon-Stützpunkt Nord immer montags um 17.30 Uhr.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Training.

Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß

Winfried