

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel,

viele von euch waren dabei, bei der Laufteam-Cup Eröffnung. Zahlreiche positive Rückmeldungen erreichten uns und bestärkten uns, da sich zahlreiche Mitglieder von den virtuellen Veranstaltungen angezogen fühlten. So lange keine realen Angebote gemacht werden können wollen wir weiterhin mit virtuellen Veranstaltungen motivieren. Die Ergebnisse könnt ihr heute unseren Beiträgen entnehmen.

Auch die letzte Mitteilung des DLV, dass nun die Deutsche Meisterschaft der Langstrecken in Mainz stattfinden werden, lässt die Läuferherzen von Jens, Sandra und Eva höher schlagen.

Viel Spaß beim Lesen.

## Laufteam-Cup: Erfolgreiche Premiere

Es hat sich gelohnt: Der virtuelle Laufteam-Cup des Laufteam Kassel mit Läufen über 5 km, 10 km und Halbmarathon, verteilt über drei Wochenenden im Februar, März und April, war ein Erfolg. Auch beim Abschluss, dem Halbmarathon, präsentiert von der Raiffeisen Waren GmbH, gingen wieder 249 Läufer und Walker an den Start. Insgesamt konnte die Premiere des Laufteam Cup 830 Starts verzeichnen. "Ich denke, wir haben mit der Laufserie für Abwechslung und Motivation sorgen können", sagt Winfried Aufenanger, Sportlicher Leiter und 2. Vorsitzender des Laufteam Kassel und EAM Kassel-Marathon-Veranstalter, "wir freuen uns sehr darüber, dass er so gut angenommen wurde." Dabei stand neben vielen sehr guten Leistungen auch der Spaß im Vordergrund.



Das bestätigen auch die Reaktionen der Teilnehmer. Klaus Metz vom Stützpunkt Kassel-Wehlheiden ist einer von ihnen: "Nun habe ich es geschafft, zum Abschluss einen Halbmarathon durch die schöne Söhre. Für den Laufteam-Cup habe ich die Zähne zusammen gebissen, was Motivation nicht alles ausmacht", sagt er. Seit Monaten schleppt er sich mit einer Schulterverletzung rum, der Laufteam-Cup war für ihn aber ein Muss, auch wenn bei 648 Höhenmetern im Söhrewald "ganz schön schnaufen musste". Die Teilnahme war für ihn auch selbstverständlich, um so etwas zurückgeben zu können an die Sponsoren: "Vielen Dank an Raiffeisen Waren GmbH für die Unterstützung. Gerne denke ich an die Gastfreundschaft bei den Marathon-Sponsorenabenden in der Königinhofstraße und am Ständeplatz zurück, das waren sehr schöne Veranstaltungen."

"Ich bin heute zum zweiten Mal einen Halbmarathon gelaufen. Vielen Dank, dass Ihr mich dazu motiviert habt" schrieb Sascha Heußner vom SV Osterbach. Laura und Marcel Heußner liefen ihren ersten Halbmarathon. "Vielen Dank fürs Organisieren, das hat Spaß gemacht", so Marcel. "Bis zur Pandemie bestand der Laufftreff des SV Osterbach mal aus drei, mal aus sieben Gelegenheitsläufern. Mittlerweile haben wir es auf mehr als 50 Starter beim ersten halbvirtuellen Osterlauf gebracht - und es werden immer mehr. Auch bei der Laufteam-Serie sind wir mit acht Läuferinnen und Läufern dabei, der größte Teil besteht aus Neuanfängern. Die Freude über den ersten Halbmarathon des Lebens war da besonders groß", berichtet Thorben Weichgrebe, der bei allen drei Läufen dabei war.

Auch für Christian Beyer aus Lohfelden war es der erste Halbmarathon: "...und das mit 110 kg." Er will jetzt fleißig weiter trainieren für den EAM Kassel Marathon im September. Sascha Henze aus Hann. Münden ist schon länger dabei: "Vielen Dank für dies tolle Möglichkeit, uns in diesen Zeiten zu motivieren, macht weiter so."

Den abschließenden Halbmarathon absolvierten die Teilnehmer der Laufteam-Cup-Serie erneut bundesweit. So lief Ursula Henning in Köln, Jang Langenkamp an der Ostsee zwischen Timmendorfer Strand und Scharbeutz. Jens Richter lief die 21,1 km es im Rahmen der immer beliebter werdenden "Ballonathons" am Wasserschloss Stadt Lüdinghausen im Münsterland rund um dem Klutensee, am Dortmund-Ems-Kanal vorbei bis zur Burg Vischering und Burg Lüdinghausen. Und auch beim dritten Lauf waren die Stützpunkte des EAM Kassel Marathon wieder fleißig und sehr zahlreich mit vertreten.

## Morchner gewinnt Halbmarathon, Menke Gesamtwertung

Sandra Morchner lief wieder auf ihrer Heimatinsel Sylt. Dort machte sie sich selbst ein schönes Geschenk zum 50. Geburtstag: Zielzeit 1:14:59, damit war sie sogar noch schneller als Lukas Menke und Pascal Fischer (beide Laufteam Kassel, 1:15:21).

Weil es auf Sylt kräftig windete und schneite, spulte Sandra Morchner auch den Halbmarathon im Rahmen ihres sonntäglichen 25 km-Trainingslaufes auf dem Laufband ab - wie schon die Läufe zuvor. "Nach 19 km auf der Uhr rechnete ich kurz und kam zu dem Entschluss, dass auch eine Zeit unter 1:15 Stunden möglich wäre, sofern ich die Geschwindigkeit steigern. Punktlandung würde ich mal sagen", berichtet Sandra. Die deutsche "Altersklassen-Königin", mehrfache Deutsche Rekordhalterin und Deutsche Meisterin W45 vom Laufteam Kassel möchte nun auch in der neuen Altersklasse weiter Gas geben: "Gern würde ich meine gelaufenen internen persönlichen Bestzeiten auch offiziell stehen haben und würde mich freuen, endlich mal wieder einen Wettkampf zu absolvieren. Meine sportlichen Ziele sind klar definiert. Besser zu sein als ich selbst war, jedoch den Spaß an der Sache selbst nicht zu verlieren."

Für Sandra Morchner war es zudem ein erfolgreiches Finale des Laufteam-Cup. Denn die 1:14:59 bedeuteten zugleich den Sieg und die schnellste Zeit in der Halbmarathon-Wertung und sie ließ damit auch alle männlichen Kollegen hinter sich.

Auf Platz zwei folgte Lukas Menke (Laufteam Kassel, 1:15:21) zeitgleich mit Pascal Fischer (Laufteam Kassel). Lukas Menke sicherte damit den Gesamtsieg nach 5 km, 10 km und Halbmarathon in 2:06:58 Minuten. Nur elf Sekunden fehlten Sandra Morchner (2:07:09) als Zweite hierfür. Dritter wurde Pascal Fischer (2:08:09).

Besonders erfreut war unser Master Felix Kaiser, der nach 1:17:35 seine Leitungsklasse





bewies. Damit sicherte er sich als dritter Mann mit 2:11:25 den Gesamtplatz vier. „Auch die Leistungen meiner Kinder muss ich hoch einschätzen“, so der Offizier der Bundeswehr.

Der bisher Gesamtführende Tom Ring (Laufteam Kassel) verzichtete wegen einer Sehnenentzündung auf den abschließenden Start, der bisherige Zweite Jens Nerkamp (Laufteam Kassel) ließ es im Rahmen seines 25 km-Trainingslaufes etwas gemächlicher angehen (1:23:53) und kam in der Gesamtwertung in 2:11:52 hinter dem Tages- und Gesamtvierten Felix Kaiser (Laufteam Kassel, 1:17:35/2:11:24) auf Platz fünf.

Lukas Menke, der 2020 von der LG Eder zum Laufteam Kassel wechselte, freute sich natürlich über den Gesamtsieg und darüber, dass er seine bisherige Bestzeit um satte fünf Minuten verbessern konnte. Für den 27-Jährigen war der Laufteam-Cup in der wettkampfarmen Zeit "eine sehr schöne Motivation, am Ball zu bleiben." Dass er seine Leistung so steigern konnte, führt er auf das intensive Trainingspensum zurück: "Ich habe meine Umfänge deutlich erhöht auf teilweise 90 Kilometer in der Woche. Das macht sich jetzt in der Entwicklung bemerkbar." Noch ein Grund zur Freude: Auch seine Freundin Lea Gerland (Laufteam Kassel) lief beim Laufteam-Cup-Halbmarathon mit 1:43:09 um einige Minuten schneller als bisher. Zweitschnellste Frau hinter Sandra Morchner war Nicole Hilbig (Laufteam Kassel, 1:34:03) vor Pia Bohland (Marathon-Stützpunkt Borken, 1:36:42). Auch in der Gesamtwertung bei den Frauen belegten Nicole Hilbig (2:39:13) und Pia Bohland (2:41:50) die Plätze zwei und drei.

## Kevin Warschun bei den Walkern vorne

Bei den Walkern zeigte Kevin Warschun (Laufteam Kassel) eine überragende Leistung. In ganz starken 2:32:16 holte er sich nicht nur nach den 10 km auch über Halbmarathon den Tagessieg, sondern war damit deutlich schneller als der bisher Gesamtführende Michael Küppers (Laufteam Kassel) als Zweiter (2:37:01). Küppers, der erst im letzten Jahr weitgehend vom Laufen auf Nordic Walking umgestiegen ist, verbesserte seine persönliche Nordic Walking-Halbmarathon-Bestzeit zwar auch um dreieinhalb Minuten, konnte seinen Vorsprung in der Gesamtwertung aber nicht halten. Am Ende lag der seit langem leidenschaftliche Walker Kevin Warschun in 4:29:53 deutlich vor Küppers (4:32:02) und unterbot seine eigene Bestzeit ebenfalls um knapp zwei Minuten.



Der Tages- und Gesamtsieger war nach langer, für ihn schwieriger Zeit, wieder zu einem Halbmarathon angetreten. "Es hat Zeit gebraucht nach dem Tod meines Vaters im September und meiner Corona-Infektion im Dezember. Nun habe ich Lungenprobleme, Atemnot, Herzschmerzen, Lähmungsgefühle sowie die ärztlichen Untersuchungen größtenteils überstanden. Trotz der Nachwirkungen über Muskel- sowie Nervenschmerzen habe ich es endlich wieder geschafft, die 21 km wegzurocken", berichtet Kevin. Und weiter: "Getreu dem Spruch, dass alles Kopfsache ist, habe ich meine Beine dazu ermutigt, über die Ziellinie zu walken." Durch die Behandlung bei Rehamed hofft er, bald wieder "200 Prozent" bei Wettkämpfen bieten zu können.

Als Dritter in der Tages- und Gesamtwertung freute sich Sascha Parotat-Kouril (Laufteam Kassel) mit 2:51:00 ebenfalls über eine neue persönliche Bestzeit. Seine zweite in wenigen

Wochen nach den 10 km beim Laufteam-Cup. Er hatte nach einer längeren Kur viele Kilo abgenommen. "Diese Entwicklung habe ich so schnell nicht erwartet. Für mich war es mehr als nur ein Cup. Es wäre super, wenn der Cup in naher Zukunft wiederholt wird, es war wirklich klasse und es ist aus Sicht der Walker schön, dass er so gut angenommen wurde", sagt der Walking-Fachwart des Laufteam Kassel und Walking-Koordinator des EAM Kassel Marathon.

Schnellste Frau im Halbmarathon-Walk war Jutta Dolle (Marathon-Stützpunkt Gudensberg/Obervorschütz), 3:02:40) vor Viola Wittig (LT Hofgeismar, 3:02:49) und Gitta Gleis (Marathon-Stützpunkt Frankenberg, 3:12:00). Den Gesamtsieg bei den Walkerinnen holte sich Viola Wittig (5:09:58) vor Sabine Rohde (Marathon-Stützpunkt Gudensberg/Obervorschütz, 5:15:46) und Helga Arend (5:34:28).

Genau wie bei den Läufern waren auch die Walker durch die Laufteam-Cup-Serie sehr motiviert. "Für mich war es eine Herausforderung, da ich erst im letzten Sommer mit dem Nordic Walking begonnen habe und ich mir den Halbmarathon erst für September als Ziel gesetzt hatte", sagt Matthias Eisenhuth aus Meinhard im Werra-Meißner-Kreis.

## Medaillen und Urkunden als Dankeschön

"Es war ein toller Lauf, danke für Eure Motivation dafür. Ich freu mich auf die Medaille", schrieb Malena Kern, die ihren Halbmarathon gemeinsam mit Cathleen Köcher rund um den Diemelsee machte. Auf Medaillen und Urkunden dürfen sich diejenigen freuen, die alle drei Läufe des Laufteam-Cup bestritten haben. Für die anderen gibt es ebenfalls eine Urkunde. Alles geht in den nächsten Tagen auf den Postweg zu den Teilnehmern. Inklusive einer kleinen Dankeschön-Beilage der BKK Wirtschaft & Finanzen.

Jürgen und Sascha sorgten nun dafür, dass die Gewinner und Platzierten ihre wohlverdienten Urkunden und Medaillen bereits in dieser Woche in den Händen halten können. Gemeinsam haben die Beiden, zusammen mit Christoph, die entscheidenden Auswertungen und Vorbereitungen durchgeführt. Im Bild sind die fleißigen Helfer Jürgen und Sascha zu erkennen.



## Dank an die Sponsoren

Organisationsleiter Winfried Aufenanger bedankt sich nach der erfolgreichen Premiere der virtuellen Laufteam-Cup-Serie bei den Sponsoren BKK Wirtschaft & Finanzen (5 km), IMMOVATION AG (10 km) und Halbmarathon (Raiffeisen Waren GmbH). "Wir freuen uns sehr, dass unsere treuen Sponsoren und Partner die Umsetzung des Laufteam-Cups mit ermöglicht haben und für das tolle Engagement in diesen Zeiten", so Aufenanger, "man hat gesehen, dass wir damit vielen eine Freude machen konnten."

„Wir freuen uns sehr, dass der Lauf-Cup so gut angenommen wurde und wir mit der Halbmarathon-Präsentation einen Beitrag dazu leisten konnten“, sagen Benedikt Ehrhardt, Bereichsleiter Konzernmarketing & Konzerndigitalisierung, und Katharina Penke, Projektleiterin Marketing, von der **Raiffeisen Waren GmbH** unisono. „Bei den Wetterbedingungen waren die Läufe eine Herausforderung“, so Ehrhardt, der ebenfalls am Lauf-Cup teilnahm.

"Als leidenschaftlicher Nordhessencup-Läufer fehlen mir die kleinen Wochenend-Reisen durch unsere schöne Region sehr. Der Laufteam-Cup ist eine willkommene Abwechslung, insbesondere durch die unterschiedlichen Streckenlängen, die mich an die Kombi-Wertung erinnern. Auch als Vertreter der BKK W&F unterstützen wir den Cup als langjähriger Partner des Kassel-Marathons sehr gerne. Eine gute Gesundheit ist in dieser so besonderen Zeit sehr wichtig für den Einzelnen und die Erhaltung der Leistungsfähigkeit unseres Gesundheitssystems", betont Thorsten Weichgrebe (Marketing und Unternehmensentwicklung) von der **BKK Wirtschaft & Finanzen**, die den 5 km-Lauf im Rahmen des Laufteam-Cups präsentierte.

Auch Sponsor **IMMOVATION AG**, Präsentator des 10 km-Laufs innerhalb des Cups, freut sich über den regen Zuspruch, den die Laufteam-Cup-Serie erfährt. Vorstand Lars Bergmann: „Die virtuellen Läufe sind eine gute Möglichkeit, die Leidenschaft für den Laufsport auch in der Corona-Zeit auszuleben. Noch mehr würde es mich natürlich freuen, wenn wir dieses Jahr auch noch reale Veranstaltungen erleben, mit denen ein echtes Wettkampfgefühl und das Gemeinschaftserlebnis wieder möglich sein werden. Ich bin da zuversichtlich, wenn es mit den Impfungen und Tests vorangeht."

[Ergebnisliste Halbmarathon Laufteam-Cup](#)

[Ergebnisliste Gesamtwertung Laufteam-Cup](#)





## Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.00 Uhr vorgesehen. Die derzeitigen Pandemiebestimmungen sind unbedingt einzuhalten. Da die Teilnehmerzahlen im Stadion beschränkt sind, wird alternativ auch der Bereich in der Aue als möglicher Trainingsort einbezogen. Das Training soll lediglich allein, zu zweit oder mit den Mitgliedern aus zwei Hausständen, bis zu einer Gruppengröße von höchstens fünf Personen stattfinden.

## Letzte Meldung:

Soeben teilte der Deutsche Leichtathletik Verband mit, dass nun ein Wettkampfort für die DM Langstrecke, mit dem Stadion in Mainz, gefunden wurde. Die Meisterschaftswettbewerbe werden nun am 01.05.2021, ab 16:00 Uhr bis 20:30 Uhr stattfinden. Es werden erhebliche Hygienemaßnahmen zu beachten sein.

Näheres und Ausschreibung unter: <https://www.leichtathletik.de/news/news/detail/74694-die-10000-meter-dm-findet-am-1-mai-in-mainz-statt>

Die Qualifikationsnormen konnten bisher folgende Laufteam Athleten erreichen:

10.000 m Männer (30:30)

Jens Nerkamp (in 30:15)

10.000 m Frauen (36:00)

Sandra Morchner (in 35:00)

10.000 m Frauen U23 (36:00)

Eva Dieterich (in 33:51)

Wir wünschen den Startern eine gute Vorbereitung.

Mit laufendem Gruß  
Winfried