

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
nach der Beteiligung am Paderborner Osterlauf erleben wir am kommenden Sonntag mit der DM Marathon in Düsseldorf einen weiteren Frühjahrs-Höhepunkt, dem wir entgegenfiebern.
Nachfolgend weitere Infos.

Paderborner Osterlauf

Der 73. Paderborner Osterlauf wurde zu einem Erfolg für den Veranstalter. Die langjährige Zusammenarbeit setzten wir mit unseren Athleten erfolgreich fort. Circa 12.000 Läuferinnen und Läufer nahmen die Startmöglichkeit der Traditionsveranstaltung wahr. Mit der Beteiligung am Messestand des EAM Kassel Marathon zeigten wir auch unsere Kooperation mit dem Ausrichter. Christoph Koop der Athletenmanager konnte über 20 Ostafrikaner aus Kenia, Äthiopien und Uganda an den Start bringen.



Für die Europäer und hier insbesondere auch den deutschen Athleten blieben damit vordere Platzierungen verschlossen. Das Laufteam brachte mit Jens Nerkamp seinen stärksten Athleten an die Startlinie. Leider befindet sich Jens in einem leichten Formtief. Nach seiner Bestzeit im letzten Jahr (29:20 Minuten) und dem neunten Platz, musste sich der 29-jährige Student diesmal als 3. der M30 mit 31:11 Minuten begnügen. „Es fühlt sich immer noch so an, als wenn ich keine Kraft auf die Straße bringen kann. Ich denke, ich muss mein Training einfach weiterentwickeln“, äußerte sich Jens nach dem Rennen.

Der deutsche Halbmarathon-Hochschulmeister Tom Ring, überzeugte zuletzt bei seinen Trainingseinheiten, auch wenn er wie alle Teilnehmer unter den plötzlich aufgetretenen Temperaturen bis 28 Grad zu kämpfen hatte, als 6. der M30. Er steigerte seine diesjährige Bestleistung auf 33:17 Minuten.

Der 21-jährige Nils Bergmann, der einen Startpass für den TV Waldstraße Wiesbaden besitzt, überraschte mit einer Steigerung auf 35:41 Minuten. Betreut wurde er von unserem Hannes Dieterich, der nach einer längeren Verletzungspause für einen Trainingseinstieg als Betreuer Motivation schnupperte. Jürgen Müller unterzog sich kurz vor seiner Versetzung in den vorzeitigen Ruhestand und einem bevorstehenden Einstieg in der Veranstaltungsteam des EAM Kassel Marathon dem 10 Kilometer Leistungstest. Mit 47:21 Minuten war der EON-Mitarbeiter auch unter den Augen seiner Familie durchaus zufrieden. Die Frauen-Power verkörperte diesmal Astrid Bardenheuer, quasi als Alleinunterhalterin. Die Frauenärztin war im Ziel besonders glücklich. „Ich bin



unter 48 Minuten geblieben,“ begrüßte sie ihren Trainer Winfried Aufenanger. In der Ergebnisliste erschien sie sogar als zweitplatzierte der W55, mit 47:17 Minuten.

Neben der Unterstützung des EAM Kassel Marathons bei der Betreuung des Messestandes zeigten sich auch die Laufteamathleten Jens Nerkamp, Tom Ring, Jürgen Müller, Nikolaj Dorka, Nils Bergmann und Astrid Bardenheuer, durch positive Platzierungen von der sportlich besten Seite. Im Bild sind Jens Eltern Josef und Brigitte als Unterstützer gemeinsam mit "Messechef" H.-J. Meier und Brigitte Aufenanger vor dem Messestand erkennbar. Das Laufteam Kassel e.V. wurde durch sie gut präsentiert.

Osterlauf in Rotenburg

Einige unserer Mitglieder zogen den mittlerweile auch schon traditionellen Osterlauf in Rotenburg vor. Die kleine aber Leistungsfähige Truppe wurde von unserem jugendlichen Neumitglied Fabian Stiebing angeführt. Der angehende Altenpfleger spulte ohne Konkurrenzdruck die 10 Kilometer in 45:41 Minuten herunter und gewann die Altersklasse M20. Das Lauftalent zeigte sich dann beim anschließenden Training von der besten Seite und überraschte sogar seinen Trainingspartner Lukas.

Einen tollen Geschlechterkampf lieferten sich Sabine Bergmann und Wilfried Ehardt. Sabine als 2. der W55 über 5 Kilometer steigerte sich auf 26:39 Minuten und Wilfried blieb als Sieger der M70 exakt auf derselben Zeit. Die Organisation durch den LC Marathon war wieder einmal sehr gut.

Vorbereitung DM Marathon in Düsseldorf

Bereits am 28. April findet nach der DM-Marathon im letzten Jahr erneut die Meisterschaft in Düsseldorf statt. Aus Hessen werden 19 Athleten auf der traditionellen Distanz an den Start gehen. 81 Frauen unter insgesamt 255 Startern teilen sich in insgesamt 12 Teams auf. Nach ihrer Titelverteidigung bei den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften jüngst in Freiburg hofft Sandra Morchner auf den nächsten Coup in der W45. Denn auch am Rhein geht die 48-Jährige als noch amtierende Deutsche W45-Meisterin an den Start. "Wenn es mir irgendwie möglich ist, würde ich den Titel natürlich gerne verteidigen", sagt sie in ihrer bekannt bescheidenen Art.

Auch der Titel in der W35/40/45-Mannschaft um Sandra, Ewa Grazyna Szczeblewski und Ursula Henning ist wieder im Visier. Ewa, 2018 schon im siegreichen Team dabei peilt dabei eine Bestzeit um die 3:25 Stunden an. Ulla Henning hat Düsseldorf als Motivationswettkampf nach einer längeren Verletzungsphase eingeplant. Dabei stehen Spaß und Freunde für sie im Vordergrund.

Die nötige Energie wollen die Athletinnen am Samstag ab 18.00 Uhr in der Pizzeria „Michele“, Duisburger Straße 6 auffüllen. Schlachtenbummler sind gerne dazu eingeladen.

Wir drücken den dreien die Daumen.

Ein Livestream ist vom Veranstalter vorgesehen. Der Start ist um 9.30 Uhr. Wir erwarten, dass unsere Athletinnen im Bild zu sehen sind.

Trainingslager in Cesenatico

Unser Mitglied Christoph Bentz, der auch einen Schwerpunkt im Triathlon hat, kehrt jetzt aus seinem Trainingslager in Italien zurück. Nachfolgend eine Schilderung des Kasseler Studenten. Schon fast traditionell im Frühjahr reist das Triathlon Bundesligateam des DSW Darmstadt nach Cesenatico in Italien. Unser Laufteam Mitglied Christoph Bentz, der sich im gemeinsamen Training mit den LT Topläufern auf die Saison vorbereitet, gehört auch in diesem Jahr wieder zum Kader des südhessischen Teams. Bei sehr guten Bedingungen konnten etliche Kilometer im Wasser und an Land gesammelt werden. Während der Belastungstage ging es vor dem Frühstück von 07-08 Uhr morgens ins Wasser zum Schwimmtraining. Nach einem reichhaltigen Frühstück

wurden im Schnitt 100 bergige Kilometer absolviert, an die sich noch ein Lauf anschloss. In der Kerneinheit der Laufdisziplin standen 7 x 1000m an, die im submaximalen bis maximalen Bereich absolviert worden sind. Schon bald stehen die ersten Rennen in der Bundesliga an mit dem Höhepunkt am 04.08. in Berlin im Rahmen der gemeinsamen Deutschen Meisterschaften mit zahlreichen anderen Sportarten!

Melat in Äthiopien

Am 11. März wurde unsere Melat Kejeta die Einbürgerungsurkunde überreicht. Bereits fünf Tage später reiste sie nach Äthiopien und konnte nach sieben Jahren ihre Familie in die Arme schließen. Groß war die Freude, die die Motivation gab um gleichzeitig mit einem zweimonatigen Trainingslager die Voraussetzung für die kommenden großen Läufe in Oelde, bei einem 10 Kilometerlauf und dem Berlin Marathon im September zu schaffen. Melat hat sich eine eigene kleine Wohnung genommen und einen Pacemaker verpflichtet. Mit ihm wird sie bis zu 200 Kilometer in der Woche zurücklegen. Ein Masseur sorgt für die nötige Regeneration und hilft auch bei der Beseitigung einer noch leicht bestehenden Verletzung.

Mittlerweile war ihr, bei einer Problemlösung auch Dr. Thomas Reidick behilflich. Er wird auch ab dem 1. Mai, für 14 Tage in Äthiopien Menschen bei der Beseitigung von Zahn- und Kieferproblemen behilflich sein.

Hessische Meisterschaften Senioren in Hofgeismar

Am 11. und 12. Mai finden die hessischen Meisterschaften der Senioren in Hofgeismar statt.

Am Samstag die 5000 Meter 16.00 Uhr M30-M45

16.45 Uhr W30-W75 und M50-M80

Am Sonntag ab 11.00 Uhr alle Läufe über 800 Meter und

Ab 15.45 Uhr alle Läufe über 1500 Meter

Ort: Hofgeismar

Austragungsstätte: Angerstadion

Navigation: Angerstadion Am Anger 11, 34369 Hofgeismar

Unbedingt den Meldeschluss am 30. April beachten. Meldung umgehend an mich.

Weitere Termine...

28.4. DM Marathon Düsseldorf Meldung ist erfolgt

08.05 Abendsportfest in Pfungstadt (800/1500/5000 Meter)

11./12.05 HM Senioren Hofgeismar (800/1500/5000 Meter) Meldeschluss 30. April

Termine Nordhessencup 2019

27.04 28. Volkslauf des TV Hess. Lichtenau, Start ab 5 KM ab 15:40 Uhr

03.05 40. Nationaler Abendvolkslauf in Heckershausen - Neue Strecke -

11.05 30. Körler Volkslauf

Trainingszeiten

Auch in den Osterferien findet das Training im Auestadion am Dienstag und Donnerstag um 17.45 Uhr statt.

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.

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