

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, das war ein erfolgreiches Wochenende. Zwei deutsche Meistertitel, mit der Titelverteidigung in deutscher Rekordzeit von Sandra Morchner überstrahlten alles. Aber auch bei den Volksläufen in Hess. Lichtenau und Neukirchen zeigten sich unsere orangefarbenen Trikots. Es zeigt deutlich, dass unsere Philosophie alle Facetten des Ausdauersportes mit der Teilnahme an Meisterschaften und Breitensportveranstaltungen im Laufteam voll umgesetzt wird. Daran wollen wir auch in Zukunft festhalten.

Laufteam-Ladies holen Titel und Rekord

Erfolgreiches Wochenende für das Laufteam Kassel: Bei der Deutschen Marathon-Meisterschaft in Düsseldorf konnten sich die Läuferinnen unseres Laufteams über eine sehr gute Ausbeute freuen. Mit dem Einzeltitel in der W45 für Sandra Morchner und dem Gewinn der Mannschaftswertung W35/45 gemeinsam mit Ewa Grazyna Szczeblewski und Ursula Henning erreichten die Laufteam-Frauen ihr zuvor gestecktes Ziel. Deutschlands beste Altersklassenläuferin Sandra Morchner beeindruckte dabei einmal mehr mit einem starken Auftritt. In 2:46:32 (brutto 2:46:35) verbesserte die Sylterin ihren eigenen im Vorjahr an gleicher Stelle aufgestellten Deutschen W45-Rekord noch einmal um 22 Sekunden. Für die 48-Jährige war es bereits der dritte Deutsche Marathon-Titel in Folge. Im Ziel auf der Rheinpromenade war sie denn auch überglücklich. "Ich freue mich sehr, dass ich den Rekord noch einmal steigern konnte", sagte sie und bedankte sich vor allem für "die tolle Unterstützung durch mein Team und meine Familie an der Strecke. Es hat fast alles gepasst heute." Bei für Läufer fast optimalen äußeren Bedingungen musste Sandra nahezu den gesamten Kurs allein bewältigen, während die Frauen-Spitze im Meisterschaftsrennen eigene Tempomacher hatte. So blieb ihr hinter der deutlich jüngeren Konkurrenz mit der neuen Deutschen Meisterin Anja Scherl (LG Telis Finanz Regensburg, 2:32:55), der jetzt für den SSC Berlin startenden Anna Hahner (2:36:09), die nach längerer Pause ihr Marathon-Comeback feierte, und Isabel Leibfried (Heilbronn, 2:39:35) wie im Vorjahr Platz vier im Gesamtklassement. Anja, die zu ihrem ersten DM-Titel lief, und Anna sind als ehemalige Kasseler Athletinnen bei uns bestens bekannt.

Das W35/45-Team freute sich ebenfalls über den neuerlichen Titelgewinn, hatte jedoch in der Gesamtwertung bei den Frauen etwas Pech. Nur zehn Sekunden fehlten hier zu Bronze, so blieb der vierte Platz. "Ich wäre gerne ein bisschen schneller gelaufen", sagte Ewa (3:26:34), aber aufgrund einiger Probleme mit den Beinen in den letzten Wochen war nicht mehr drin. Ursula lief dagegen deutlich schneller als eigentlich geplant (3:35:11).

Laufteam-Mitglied Michael Küppers absolvierte in Düsseldorf den erstmals dort eingebundenen Halbmarathon. Es war sein 25. Halbmarathon quasi vor der Tür seines Heimortes Meerbusch. Mit 1:43:20 und Platz fünf in der M60 war er bei seinem "Jubiläum" zum Saisonstart ganz zufrieden.

Insgesamt war es für das Laufteam ein sportlich erfolgreicher Marathon am Rhein, der schon am Abend mit einem gemeinsamen Essen in der Pizzeria Michele bei schöner Stimmung und Gesangeinlagen begonnen hatte. Unsere Frauen waren besonders erfreut, dass Björn Temmler eine Zwei-Stunden-Reise auf sich genommen hat, um die Athletinnen bei der



Vorbereitung zu unterstützen. Nach dem Lauf stellten sich die erfolgreichen Athletinnen mit ihren Betreuern dem Fotografen. (mikü)

Volksläufe in Hess. Lichtenau und Neukirchen

Der Nordhessen-Cup ist am Wochenende in die nächste Runde gegangen. Mit der Traditionsveranstaltung in Hess. Lichtenau wurde auch hier die gestiegene Qualität des Laufcups sichtbar. Der Veranstalter stellte den Athleten gute Bedingungen bereit, die allen Athleten viel Spaß bereitete.

Überragender Läufer über 10 Kilometer war wieder einmal unser Felix Kaiser. Er gewann nicht nur die Klasse M40, sondern auch die Gesamtwertung mit über zwei Minuten Vorsprung vor dem Zweitplatzierten in 36:04 Minuten. Seit Wochen ist Felix nun schon in Topform und ein richtiger Vorzeigeläufer des Laufteams, zumal er auch seine Kinder mit in den Laufsport einbezieht.

Ein weiterer Sieg gelang in der M70 Wilfried Ebhardt über 5 Kilometer mit 28:53 Minuten. In der W55 wurde Sabine Bergmann nach starken 36:58 Minuten Zweite. Astrid Bardenheuer ließ es sich nicht nehmen, über 19,8 Kilometer den Sieg in der W55 in 1:46:24 Stunden nach Hause zu laufen. Mit den beiden am selben Tag in Düsseldorf erfolgreichen Seniorenläuferinnen Ewa und Ulla, die ebenfalls der W55 angehören, ergeben sich tolle Team-Perspektiven.

Der Schwalm-Eder-Kreis setzte seinen Cup mit dem Stadtlauf in Neukirchen fort. Viel Freude bereiteten uns unsere Nachwuchsathleten, der 23-jährige Student Lukas Dippel und der 18-jährige angehende Altenpfleger Fabian Stiebing, über die bestenlistenreife 10-Kilometerstrecke. Nach einem gemeinsamen harten Training im Kasseler Auestadion überzeugte Lukas als Vierter in 39:33 und Fabian als Gewinner der U20 in 41:04 Minuten. Fabian steigerte sich damit mit über 4 Minuten gegenüber seiner Leistung vom Rotenburger Osterlauf. Mit beiden zeigt das Laufteam, dass die Nachwuchsförderung ein zentraler Punkt in der Vereinsarbeit ist. Moritz Kleesick bereitete sich derweil mit seinen Eltern auf Kreta auf die nächsten Wettkämpfe vor.

Hermannslauf

Beim 48. Hermannslauf siegte der auch in Kassel bekannte Elias Sansar, der für die 31,1 Kilometer 1:44 Stunden benötigte. Knapp dahinter Jan Kaschura, Stützpunktleiter im EAM Kassel Marathon-Stützpunkt Holzminden. Unter den 5577 Finishern belegte unser Sportwissenschaftler Niko Dorka in 2:16 Stunden den 148. Platz und Platz 35 in seiner Altersklasse.

Bilsteinlauf

Der Bilsteinlauf hat sich inzwischen zu einem festen Bestandteil in der nordhessischen Laufszene etabliert. Das Besondere an dieser Veranstaltung ist das familiäre und die in die Natur eingebundene Laufstrecke. Bereits zum neunten Mal fand er unter der Regie von Gerno statt. Die intensive Zusammenarbeit befruchtet auch den EAM Kassel Marathon.

Unser Björn Wichert berichtet:

Am Sonntag, dem 28.4. fand der 9. Bilstein-Marathon in Kleinalmerode statt. Zur Auswahl standen die Disziplinen Ultramarathon 57 km mit 1500 Höhenmetern, Marathon mit 1100 Höhenmetern und der Halbmarathon mit 535 Höhenmetern.

Bei hervorragenden Wetterbedingungen, knapp unter 10°C und trocken, fand um 10.30 Uhr der Start des HM statt. Die Strecke führte mehrheitlich auf Feld- und Waldwegen über den Umschwang hoch bis zum Bilstein. Dort wurden nach bereits knapp 14 km des HM traditionell alle Läuferinnen und Läufer von einer Kapelle begrüßt. Ab hier ging es dann die restlichen gut 7 km bergab zurück nach Kleinalmerode, wo die Finisher mit bester Partylaune im Ziel empfangen wurden.

Für mich zahlte sich die Teilnahme bei einer Zeit von 1:39:40 mit einem 10. Platz in der Gesamtwertung und dem 2. Platz in der AK M45 aus.

Hessische Meisterschaften Senioren in Hofgeismar

Nochmals informieren wir über die Meisterschaft in Hofgeismar. Dringend ist die Meldung noch erforderlich, da bereits morgen Meldeschluss ist.

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...

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

08.05 Abendsportfest in Baunatal mit Nordhessischen Meisterschaften
ab 18.30 Uhr 400/1500 Meter Meldung bis 1. Mai

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

Termine Nordhessencup 2019

03.05 40. Nationaler Abendvolkslauf in Heckershausen - Neue Strecke Start am Sportzentrum-

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