

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, nach den sommerlichen Temperaturen der letzten Woche, glaubten wir, der Winter wäre schon vorbei. Wie das Wetter den Schwankungen unterliegt, kann das auch einmal bei sportlichen Leistungen unserer Mitglieder vorkommen. Sieht man allerdings die letzten Ergebnisse so scheint dies gegen den Trend zu Laufen. Viel Spaß bei den nachfolgenden Informationen.

#### 40. Abendlauf in Heckershausen

Zum 40. Jubiläumslauf musste der Veranstalter FTSV Heckershausen vom angestammten Startbereich Dorfplatz Heckershausen, aufgrund baulicher Mängel, zum Sportzentrum an der Rasenallee umsiedeln. Mit 851 Finishern, davon 450 Kinder und Schüler, wurde die Veranstaltung zu einem vollen Erfolg. Die neuen Strecken in der Gemarkung Weimar und Heckershausen fanden insgesamt einen guten Anklang. Getrübt würde der Gesamteindruck durch eine Fehlleitung auf der 5 Kilometer-Distanz, wodurch die Strecke für einzelne Läufer teilweise um 2 Kilometer verlängerte. Der Schirmherr der Veranstaltung, unser Vereinsmitglied Bürgermeister Michael Aufenanger, zog insgesamt ein positives Resümee.

Trotz allem wurde die Veranstaltung zu einer Leistungs demonstration der Athleten des Laufteams Kassel. Sie beherrschten als deutliche Sieger bei den Männern alle drei angebotenen Distanzen. Den Auftakt machte der 31-jährige Lehrer Marius Puchta, der auf der langen Distanz über 18,7 Kilometer regelrecht explodierte. Nach 1:06:21 Stunden distanzierte er den zweitplatzierten Holger Aselmeyer um sechs Minuten. „Ich bin total erstaunt, wie leicht mir heute dieser Sieg fiel, so kann es weitergehen,“ so der im Ortsteil Weimar wohnende Marius. Unser Top-40-Mann Felix Kaiser wollte da nicht nachstehen und entschied sehr deutlich die 10 Kilometer-Distanz nach 35:21 Minuten für sich. Trotz des Missgeschickes über 5 Kilometer war Tom Ring ähnlich deutlich in Front. „Das war schon brutal, wenn in diesem hügeligen Gelände plötzlich 2 Kilometer mehr zu laufen sind. Als ich dann über die B251 und die Rasenallee Richtung Ziel lief musste ich sogar dem Straßenverkehr größte Aufmerksamkeit schenken,“ so der nach den ersten Minuten sichtlich enttäuschte Tom.

Weitere Siege verzeichneten Moritz Kleesick, der als Sieger der MJU 16 gemeinsam mit den Platzierten des Männerlaufes auf der Stahlbergkampfbahn einlief und sich über seinen Pokal freute. In Düsseldorf und Freiburg konnte unsere Ärztin Astrid Bardenheuer aus beruflichen Gründen nicht teilnehmen. Diesmal ließ sie keinen Zweifel aufkommen, dass ihr Platz auch weiterhin in der W55 des Laufteams sein wird. Über 10 Kilometer ließ sie als Siegerin der W55 in 48:35 Minuten zahlreiche jüngere Frauen hinter sich.

Die Ergebnisse der weiteren Athleten des Laufteams entnehmt bitte [www.raceresult.com](http://www.raceresult.com)



Im Bild sind die drei überlegenen Sieger abgebildet. Wir drücken allen für die nächsten Wettkämpfe die Daumen. Foto:M.Berger

### Hier der kurze Bericht von Martin Jünemann vom Bauhaus Marathon

Am 28.04.2019 fand neben vielen weiteren Laufveranstaltungen auch der einmalige und einzigartige Bauhaus Marathon anlässlich des 100-jährigen Bauhaus Jubiläums in der Kulturstadt Weimar statt.

Es bestand die Möglichkeit Marathon, Halbmarathon oder Marathon-Staffel zu laufen. Das einzigartige Lauferlebnis zeichnete sich auf der profilierten Strecke durch die Möglichkeit von kulturellen Zwischenstopps

ohne Zeitverlust bei Unterbrechungen aus. Es nahmen fast 2500 Teilnehmer aus 26 Nationen statt. Die bekannteste Teilnehmerin war Uta Pippig.

Ich nahm aus gesundheitlichen Gründen nur am Halbmarathon teil. Die Strecke führte vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten zum Teil über Kopfsteinpflaster durch die Weimarer Altstadt raus auf das

Weimarer Umland. Bei 330 Höhenmetern auf der Halbmarathondistanz auf vielen unterschiedlichen Untergrundarten ging es mehrere Kilometer bergauf.

Bei Halbmarathon gab es die Möglichkeit von 6. Kulturauszeiten. Auf der Marathondistanz waren es 9. Kulturauszeiten.

Ich habe insgesamt 4. Kulturauszeiten mitgemacht. Dabei habe ich in Niedergrunstedt gezeichnet, mir in Gelmeroda Zeichnungen von Lyonel Feininger (Bauhauskünstler) angeschaut, die Kirche Volleroda besichtigt, sowie eine Einzelführung mit Erläuterungen in der Bauhaus-Universität gemacht. Das alles war sehr interessant und spannend bewusst diese Dinge mit dem Laufen zu verbinden.

Mit meiner Zeit von 1:53:02 in meiner Altersklasse M50 bei der profilierten Strecke und meiner derzeitigen körperlichen Konstitution bin ich zufrieden.

Es war ein schönes einmaliges und einzigartiges Erlebnis.

### 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

Austragungstätte: Angerstadion

Navigation: Angerstadion Am Anger 11, 34369 Hofgeismar

Unbedingt den Meldeschluss am 30. April beachten.

### 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

11.05 30. Körler Volkslauf

18.05 31. Volkslauf -Rund um den Graner Berg-

25.05 50. Bartenwetzter Volkslauf

## Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Laufftreff, 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