

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, der Wettkampf-Express rollt. Die ersten Vereinsrekorde wurden bereits registriert. Das Training läuft nun vom Breiten- bis zum Spitzensport. In dieser Woche wird Eva Dieterich die Premiere im Nationaltrikot bei der EM-U23 in Estland erleben. In vier Wochen wird Melat Kejeta ihren Start im Olympischen Marathon angehen. Viel Spaß beim Lesen und bleibt gesund.

Summer Athletics in Bielefeld

Wie bereits im letzten InAktion hingewiesen, haben neun Athleten des Laufteam die Startmöglichkeit in der Seidenstadt Bielefeld genutzt. Moritz stellte gleich einen neuen Vereinsrekord über 800

Meter auf, als er auf Antrieb unter zwei Minuten blieb. Für die DM-U18 in Rostock hat er nun die Qualifikationsleistungen über 800, 1.500 und 3.000 Meter erreicht. Er wird nun aktiv die Vorbereitung, zusammen mit Jacob Dieterich durchführen. Jacob steigerte sich als Sieger der M18 über 3.000 Meter um vier Sekunden. Damit hat der 16-Jährige nun auch die Quali für Rostock erfüllt. Er hofft nun auch, einen Startplatz unter den besten 20 Athleten zu erhalten. Noch ein Jahr jünger ist Aaron Hermenau, der in der Endphase des 3.000 Meter-Laufs dem Tempo etwas Tribut zollen musste. Mit seiner Leistung konnte er sein Talent deutlich zeigen. Unsere Neumitglieder Jan und Laura schlugen sich über die 10.000 Meter prächtig. Beide werden in Zukunft unsere Teams verstärken.



Überragend auch die 800 Meter Leistung von der 14-Jährigen Pauline Kleesiek, die auch zu unserer Trainingsgruppe gehört, aber für den LAV Kassel startet. Sie nimmt damit einen vorderen Platz in der deutschen Bestenliste ein. Über 5.000 Meter machte Philipp Stuckhardt nur das nötigste. Nach seinem Triathlon in Potsdam in der letzten Woche, deutet Dario Ernst seine Möglichkeiten an. David Werner überzeugte mit einer persönlichen Bestleistung. Also weiter so. Die nächste Startmöglichkeit besteht schon am 17. Juli in Warburg (siehe Vorschau).

Ergebnisse:

800 Meter

1. Moritz Kleesiek	1:58,25 Minuten
1. Pauline Kleesiek	2:17,92 Minuten

3.000 Meter

1. M15 Aaron Hermenau	10:15 Minuten
1. Jacob Dieterich	9:06,90 Minuten
3. Hannes Dieterich	9:37,44 Minuten

5.000 Meter

1. Philipp Stuckhardt	15:21 Minuten
2. Dario Ernst	15:52 Minuten
6. David Werner	17:28 Minuten

10.000 Meter

3. M30 Jan Hobusch	34:43 Minuten
3. Laura Stuhldreier	38:59 Minuten

Ippinghausen

Für eine große Gruppe des Laufteams ergab sich eine gute Startmöglichkeit in Ippinghausen. Der TSV hofft jetzt die Winterlaufserie wieder normal organisieren zu können.

Insgesamt drei Disziplin-Siege gingen nach Kassel. Schnellster Mittelstreckler war Leonardo, der diesmal auf einen Start in Bielefeld verzichtete. Unsere Jugendgruppe verstärkte Jan Langenkamp (2008), der seinen Bruder Mats gut vertrat.

Ergebnisse:

Halbmarathon

2. Nils Bergmann	1:30:43 Minuten
2 M40 Felix Kaiser	1:22:20 Minuten

4,2 Kilometer

2. W50 Sabine Bergmann	24:25 Minuten
1. M14 Jan Langenkamp	18:57 Minuten
1. Leonardo Ortolano	15:06 Minuten
4. Gebri Tewelde	15:59 Minuten
5. Richard Rohde	16:02 Minuten
6. Nico Jung	19:22 Minuten
8. Jascha Rolle	19:33 Minuten
7. M40 Patrick Müller	26:20 Minuten
1. M50 Stefan Langenkamp	23:53 Minuten
2. M50 Lars Bergmann	33:24 Minuten



Worldwide EAM Kassel Marathon Cup wirft Schatten voraus

Drei Wochen vor dem ersten Lauf des worldwide EAM Kassel Marathon Cup ist die Anmeldung ab sofort freigeschaltet. Nordhessens größte Sportveranstaltung kann bekanntlich in diesem Jahr Corona-bedingt nicht wie gewohnt über die Bühne gehen, aufs Mitmachen müssen Läufer, Walker dennoch nicht verzichten. Am Freitag, 23. Juli bis Sonntag, 25. Juli, wird als erster Wertungslauf des worldwide EAM Kassel Marathon Cup, der **BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN 10km Lauf** als virtual run gestartet. Jeder kann mitmachen und überall starten.

Die weiteren Termine:

2. Wertungslauf 06.08. - 08.08.2021

Science in Sport 15km Lauf - Unterstützt Melat bei Olympia!

3. Wertungslauf 17.09. - 19.09.2021

EAM Kassel Marathon

4,2km Mini-Marathon, 5km, 10km, Halbmarathon, Marathon

Anmeldung ab sofort unter www.kassel-marathon.de

Bahneröffnung in Warburg

Zeitplan Bahneröffnung 17.07.2021

Zeit	Sprints (4)/Läufe (12)	Klassen
11:00	200	U18 und älter
11:15	200	U18 und älter
11:30	200	U18 und älter
11:50	800	U12 und älter
12:10	800	U12 und älter
12:30	800	U12 und älter
12:50	800	U12 und älter
13:10	800	U12 und älter
13:30	1500	U18 und älter
14:00	1500	U18 und älter
14:30	2000	U14 und älter
15:00	2000	U14 und älter
15:30	5000	U18 und älter
16:15	5000	U18 und älter

Bereits gemeldet haben:

1.500 Meter: Nico Jung, Hannah Müller, Wolfgang Betzin

5.000 Meter: Nico Dorka, Jan Hobusch, Pascal Fischer und Laura Stuhldreyer

Da nur eine bestimmte Anzahl von Teilnehmern möglich ist, bitte ich umgehend um die Meldung der Athleten, per Mail an info@kassel-marathon.de

Berglaufteam nimmt weiter Form an

Wir hatten bereits gemeldet, dass an der DM-Berglauf am 18.9. in Kohlgrub ein Männerteam starten wird. Jetzt bildet sich auch ein Frauenteam ab. Feste Zusagen liegen von Ursula Henning und Ewa Szczeblewski vor.

Philipp Stuckhardt wird nach seinem tollen Erfolg beim Tschirgant Sky Run, an einem weiteren 16 Kilometer Berglauf teilnehmen.

Termine

Pfungstadt (400, 800, 1.500)

07. Juli 2021

Abendsportfest in Wiesbaden (400, 800, 1.500 und 3.000 Meter)

14. Juli 2021

Warburger SV (200, 800, 1.500 und 5.000 Meter)

17. Juli 2021

Königstein (400, 800, 1.500, 3x1.000 Staffel)

21. Juli 2021

Osterode (M14 1.000, 2.000 alle anderen 3.000 Meter)

23. Juli 2021

Meldeschluss 20.7.

Uslar (Meile und 1.500 Meter)

30. Juli 2021

Adidas Runners City Night- 10 Kilometer

31. Juli 2021

Generali Berliner Halbmarathon

22. August 2021

Senioren DM in Baunatal

10.-12. September 2021

BMW Berlin-Marathon

26. September 2021

Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.00 Uhr vorgesehen. Die derzeitigen Hygienebestimmungen sind unbedingt einzuhalten.

Unsere Oldies treffen sich nun auch wieder jeden Mittwoch, um 17.00 Uhr zum gemeinsamen Training mit Wolfgang Betzin am Auestadion.

Das Kraft und Stabi-Training mit Leonardo Ortolano findet Mittwoch um 18:15 Uhr im Auestadion statt.

Eine Testempfehlung in Form eines kostenlosen Schnelltests vor dem Training wird empfohlen.

Mit laufendem Gruß
Winfried

KRAFT und STABI-Training

Wann? **Mittwoch um 18:30**
(Einlaufen ab 18:15)

Wo? **Auestadion**
(Eingang Aue-Parkplatz/Sportzentrum)

Was? **Training zur Verbesserung der Stabilität von Beinen und Oberkörper für einen besseren Laufstil und ein geringeres Verletzungsrisiko!**

Mitbringen?! Wasser & bei Bedarf: Sportmatte/Zusatzgewichte