

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, einen Tag nach der Europawahl können wir wieder ungezwungen unsere Aufmerksamkeit dem Laufteam Kassel zuwenden. Viel Spaß beim Lesen.

### Bentfelder Abendlauf

Der Hochstift-Cup in Bentfelden, einem Ortsteil von Dellbrück bei Paderborn, war das Ziel unserer Deutschen Seniorenmeister von Ordruf Wilfried Ehardt und Klaus Kropsch. Die tolle Atmosphäre, die der Veranstalter beim 33. Bentfelder Abendlauf erzeugte, motivierte unsere M70/M75-Läufer. Auf der 5 Kilometer-Distanz stellten beide ihre positive Leistungsentwicklung der letzten Wochen unter Beweis. Der junge 70-jährige Ahnataler Wilfried Ehardt lief zunächst mit gebremster Geschwindigkeit, um sich in der zweiten Hälfte gewaltig zu steigern. Erneut konnte er seine Altersklasse M70 für sich



entscheiden. Dabei gelang ihm eine Steigerung auf 25:41 Minuten. „Das lief heute unglaublich locker. Nachdem ich zuletzt „etwas Gewicht“ gemacht habe, glaube ich nun an weitere Leistungssteigerungen“, so Wilfried bei einer ersten Analyse. Da wollte natürlich Klaus ihm in nichts nachstehen. Zuletzt war er sehr stark mit Renovierung in seinem Haus beschäftigt. Trotz des reduzierten Trainings steigerte er sich als Zweiter der M75 auf 28:20 Minuten. Beide warten nun schon sehnsüchtig auf ihren derzeit noch verletzten Walter Wetzke. Wir drücken diesem Trio weiter die Daumen.

### Preußische Meile in Potsdam

Friedrich der Große hätte seine wahre Freude an den Läuferinnen und Läufern gehabt, die auf der traditionellen Preußischen Meile ihre Ausdauer getestet haben. 341 Teilnehmer stellten sich dem Wettkampf, der über 7532,48 Meter führte. Kurz entschlossen hatte sich auch Jens Nerkamp für den Start angemeldet. Er nutzte einen Aufenthalt, um sich in der Natur und in Potsdam bei verschiedenen Besichtigungen der geschichtsträchtigen Gebäude für weitere Aktivitäten inspirieren zu lassen. Daher nahm er diesen Wettkampf mit viel Freude und Spaß auf und war selbst überrascht, wie einfach es ihm von der Hand ging. Als überlegener Sieger in 23:36 Minuten ließ er den Zweitplatzierten Marvin Dierker mit 17 Sekunden hinter sich. Wir hoffen nun auf eine weitere positive Entwicklung unseres Topläufers.

### Deuter Volkslauf

Der Schwalm-Eder-Cup veranstaltete einen Tag nach dem 50. Melsunger Volkslauf seinen nächsten Cup-Lauf in Deute. Unser Lehrer Björn Wichart wird derzeit in seinen Trainingsleistungen immer stabiler. Beim Bilstein Marathon war dieser Trend schon zu erkennen. Diesen setzte er nun beim Deuter Volkslauf fort. Über 10 Kilometer lief er nur knapp als Vierter der M40 an Bronze vorbei. „Ich bin eigentlich mit meiner Leistung in 43:51 Minuten nicht unzufrieden“, so der fleißige Dauerleister. In der Gesamtwertung ließ er lediglich 12 Läufern den Vortritt.

## 50. Melsunger Bartenwetzter Volkslauf

Nur fünf Jahre nach dem ersten Nordhessischen Volkslauf des KSV Hessen Kassel 1964 organisierten die Melsunger ihren ersten Volkslauf, der gleich über 800 Teilnehmer verzeichnete.

In diesem Jahr nahmen 462 Teilnehmer den Lauf durch die landschaftlich schöne Umgebung um das Waldstadion auf. Die orangefarbenen Hemden des Laufteams Kassel überzeugten durch vordere Platzierungen auf den verschiedenen Strecken. Über 1000 Meter der WJU 14 lief Cecile Löber als Dritte in das Stadion nach 3:33 Minuten ein. Ihr Bruder Yannik freute sich als 10. der MJU 12 über seine 4:19 Minuten. Über 5 Kilometer kam als schnellster der Fünfer der Männerklasse Hannes Dietrich nach 19:10 Minuten ins Ziel. Hannes leidet immer noch unter einer leichten Verletzung. In der MJU 18 freute sich Moritz Lesser über seinen erzielten vierten Platz in 25:17 Minuten. „Ich glaube, ich bin zu vorsichtig angegangen, deshalb konnte ich zum Schluss noch gut spurten“, so der Schüler des Friedrichgymnasiums. Nur 30 Sekunden später konnte die im Abiturstress stehende Cora Bergmann das Rennen beenden. Ihre Mutter Sabine wollte da nicht nachstehen. Obwohl sie noch intensiv mit der Europawahl beschäftigt war, sprang für sie in der W50 nach 26:18 Minuten der dritte Platz heraus.

Seinen ersten Sieg in der MJU 20 fuhr nach 19:20 Minuten der angehende Altenpfleger Fabian Stiebing ein.

Die leistungsmäßig wertvollste Leistung erbrachte wieder einmal über 10 Kilometer Felix Kaiser nach hervorragenden 33:55 Minuten, als Sieger der M40 und Gesamtsieger. „So, jetzt muss ich erst einmal eine Pause einlegen“, verkündete der Dauerläufer nach dem Rennen, im Bewusstsein, die Gesamtwertung deutlich anzuführen.

Allen Laufteam Mitgliedern gratulieren wir. Habt weiter viel Spaß beim Volkslauf.

## Sandra Morchner berichtet vom Lauf zwischen den Meeren

11,1 km = 40.11 Min TDL im EB - 3. Teilabschnitt von Hollingstedt nach Dannewerk - Frauenstaffel Platz 2, Platz 18 Gesamt von 870 Staffeln)

Das Land zwischen Nord- und Ostsee ist vielseitig und damit einzigartig wie kein anderes Bundesland. Genauso einzigartig wie der Lauf zwischen den Meeren, bei dem die Teilnehmer das Land zwischen den Meeren - zwischen Husum und Damp - als Team gemeinsam erkunden und in Laufabschnitten durchqueren. Ein Lauf, der nicht nur die Küsten von Nord- und Ostsee verbindet, sondern auch die Menschen. Beim Lauf zwischen den Meeren zählt neben der Individualleistung auch die Gemeinschaftsleistung der 870 Teams mit bis zu zehn Athletinnen und Athleten aus dem Breiten- und Spitzensportbereich.

Die 96,6 Kilometer lange Laufstrecke führt die Staffelläuferinnen und -läufer einmal quer durch Schleswig-Holstein. Der Start erfolgt am Hafen in Husum, dann geht es durchs flache Nordfriesland über Wittbek nach Hollingstedt, von dort zum Wikinger-Kulturdenkmal Waldemars Mauer nach Dannewerk, anschließend über die 3 km der Landebahn des Fliegerhorsts Jagel und entlang der Schlei mit Blick auf den Schleswiger Dom nach Fahrdorf, weiter vorbei an Louisenlund nach Fleckeby, Gammelby und nach Loose. Dort beginnt der letzte Teil der Strecke durch die wellige Endmoränenlandschaft von Schwansen mit den Etappen nach Klein Waabs und zum Ziel am Strand im Ostseebad Damp. Insgesamt weist der Lauf 10 Teilabschnitte mit Distanzen von 8,2 bis 11,1 Kilometern und einer Gesamtentfernung von 96,6 Kilometern auf.

## Kevin Warschun in der Mordkammer

Beim 50. Volkswaldlauf Mordkammerlauf haben sich 118 Ausdauersportler im nördlichsten Zipfel Hessens zu ihrem Meeting zusammengefunden. Das Laufteam Kassel entsandte Kevin Warschun mit den Betreuern Sewnet und Dieter zum Nordic Walking über 11 Kilometer. Beim vom Hessischen Revier Forstamt organisierte Wettbewerb trat Kevin über die 11 Kilometer Walkingstrecke an, die er in 1:31:37 Stunden zurücklegte. Dabei ließ er nur vier Teilnehmern den Vortritt. Besonders stolz ist er auf sein Jubiläums-T-Shirt von der Veranstaltung.



## Termine

08.06 Nationales Pfingstsportfest in Baunatal  
800 Meter um 14:15 Uhr und 3000 Meter um 15:30 Uhr  
!!!Meldeschluss 31.05 beachten!!!

## Termine Nordhessencup 2019

02.06 Volkslauf TSV Obervorschütz  
07.06 39. Heiligenröder Abendlauf  
15.06 6. Niedermeiser Dorflauf

## Trainingszeiten

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