

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, ich hoffe, ihr seid alle gut in das neue Jahr gekommen. Ich wünsche euch vor allem Gesundheit und das Realisieren der getroffenen Vorsätze. Auf den kommenden wichtigen Termin des Laufteams mit der Jahreshauptversammlung am kommenden Freitag, 17.00 Uhr bei der EAM, Monteverdistr.2, möchte ich besonders hinweisen und eine Teilnahme empfehlen. Dort kann sich jeder an der Weiterentwicklung unseres Vereins beteiligen.

Nach 42 Ausgaben InAktion im letzten Jahr geht es nun mit der Nummer 1/2020 weiter. Auch hier erwarte ich eure Ergebnis- und Erlebnisberichte.

Ahnataler Winterlaufserie

Ahnatal eröffnete die Wettkampfsaison 2020 mit dem 3. Serienlauf. Bei kühler Witterung, aber durchaus guten Laufbedingungen, nutzen zahlreiche unserer Laufteam-Mitglieder, nach Beendigung der Weihnachtsferien, den Einstieg in die neue Saison. Erfreulich war wieder die Beteiligung unserer jungen Athleten. Dabei siegte sogar der 15-Jährige Moritz Kleesiek, direkt aus der Rückkehr aus dem Trainingslager in Portugal, auf der 5 Kilometer Strecke. Nachfolgend sind die Ergebnisse „unser“ Teilnehmer aufgelistet. Weiter so!!

5 Kilometer 1. MS Kleesiek, Moritz 17:29 Minuten, 5. M30 Förster, Johannes 20:44 Minuten 4. MS Hermenau, Aaron 20:45 Minuten 1. M20 Karasi, Ali 21:07 Minuten 3. MJ Lesser, Moritz 21:42 Minuten 4. M60 Betzin, Wolfgang 25:20 Minuten 4. WS Aufenanger, Elisa 25:20 Minuten 7. W50 Bergmann, Sabine 27:25 Minuten 6. Kraechter, Maria 28:01 Minuten 13. M50 Bergmann, Lars 34:47 Minuten 1. W70 Aufenanger, Brigitte 41:09 Minuten	10 Kilometer 1. M20 Dieterich, Hannes 34:53 Minuten 1. M40 Kaiser, Felix 35:34 Minuten 2. M20 Pieritz, Lukas 40:13 Minuten 8. M40 Aufenanger, Michael 45:02 Minuten 2. W40 Rohr, Angela 47:24 Minuten 10. M50 Werner, Norbert 48:30 Minuten 3. W50 Szczeblewski, Ewa 49:41
---	--

Neue Bestzeit für Sandra Morchner

Das neue Jahr begann für Sandra Morchner (Laufteam Kassel) mit einem 10 km-Lauf innerhalb der Dreisdorfer Laufserie. Wie im letzten Jahr begann die 48-jährige Bürokauffrau mit einer persönlichen Bestleistung. Sie steigerte ihre Bestmarke um 15 Sekunden auf 35:00 Minuten. Ohne ernsthafte Gegnerinnen testete sich Sandra nur einen Tag nach ihrer Rückkehr aus dem Skilanglauf-Trainingslager in Davos. Der Husumer Dieter Schwarzkopf holte sich nach 33:55 Minuten unter 400 Teilnehmern den Gesamtsieg. Der zweitplatzierte Mann rettete sich mit acht Sekunden vor Morchner ins Ziel. "Meine Trainings- und Wettkampfleistung verlief wieder planmäßig. Ich bin sicher, dass ich meine heutige Leistung noch erheblich verbessern kann", sagte die schnellste deutsche Altersklassenläuferin im Ziel.

Besonders ihre Zwischenzeiten - die ersten fünf Kilometer lief sie in 17:36 Minuten und die zweite Hälfte in 17:24 - unterstreichen diese Aussage. Ihr nächstes Ziel ist nun der Halbmarathon in Berlin. Der schnellste Deutsche des letztjährigen Berlin Marathons, Jens Nerkamp, wird



gemeinsam mit der schnellsten Deutschen in Berlin, Melat Kejeta, am 16. Februar in Barcelona einen Test über die Halbmarathon-Distanz bestreiten.

Trainingslager an der Algarve

Das Trainingslager an der Algarve führt wieder einmal zum Treffen verschiedener Leistungssportler. Unsere Laufteam-Mitglieder Jens Nerkamp und Moritz Kleesiek freuten sich über das Treffen mit einem der erfolgreichsten deutschen Leichtathleten. 27 Deutsche Meistertitel und 47 Nationalmannschaftseinsätze stehen auf der Erfolgsliste des Geher-Champions Alfons Schwarz. Wertvolle Informationen wurden ausgetauscht. Alfons motivierte Jens zu einer positiven Einstellung für seine kommenden Aufgaben. Moritz setzte die erfahrenen Motivationsmomente noch umgehend in eine stärkere Trainingseinheit um. Danke Alfons!

(Foto: Bianca Boede)



Hannes Dieterich startet in Stadtallendorf

Bei einem weiteren Start in der Halle über 3000 Meter in Stadtallendorf konnte Hannes Dieterich ein weiteres gutes Ergebnis erzielen. Mit neuer Bestzeit von 9:17,4 Minuten schloss er nahtlos an die zuletzt erzielten Erfolge in Ahnatal, Ippinghausen und Kaufungen an. Hannes hat sich damit immer stärker in die Leistungsgruppe hineingelaufen und wird gerade bei kommenden Teamaufgaben einen wichtigen Beitrag leisten können. Als Zweiter blieb er nur zwei Sekunden hinter Matthias Berg (SC Steinatal).

Silvesterläufe

Das Jahr 2019 ist für das Laufteam Kassel erfolgreich zu Ende gegangen. Beim Silvesterlauf in Kaufungen war eine große Mannschaft am Start. Mit Marius Puchta stellte das Laufteam den Gesamtsieger über die 7,7 km. Sieben Laufteam-Läufer kamen unter die ersten Zehn: Marius Puchta (1.), Tom Ring (2.), Thomas Thyssen (4.), Hannes Dieterich (5.), Felix Kaiser (6.), Nils Bergmann (7.) und Youngster Moritz Kleesiek (10.). Marius, Felix und Moritz gewannen zudem ihre Altersklassen. Beim Walking über 7,7 km war Ralf Zimmermann vom Laufteam Kassel der Schnellste. Jens Nerkamp gewann kurz vor dem Abflug ins Trainingslager nach Portugal den Potsdamer Silvesterlauf (7,3, km).

(Foto: Michael Bald)



Termine

Hessische Meisterschaften

16.02.2020 HM Crosslauf Altenstadt Meldeschluss 04.2.

Deutsche Meisterschaften 2020

07.03.2020 DM Cross Sindelfingen Meldeschluss 23.2.

29.03.2020 DM Halbmarathon Freiburg Meldeschluss 16.3.

26.04.2020 DM Marathon Hannover Meldeschluss 05.4.

09.05.2020 DM 10.000 m Pliezhausen

06.06 - 07.06.2020 Deutsche Meisterschaften 2020 Braunschweig

20.09.2020 DM 10 km Straßenlauf Uelzen

04.10.2020 DM Berglauf Zell am Harmersbach

10.10.2020 DM Gehen 50 km Gleina

46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

09. Februar 2020

08. März 2020

27. Winterlaufserie Ippinghausen

Startzeiten 15 Kilometer 10.15 Uhr, 4,2 Kilometer 10.30 Uhr

19. Januar 2020

15. Februar 2020

Cross-Läufe

08. Februar Baunatal

29. Februar Diemelsee-Wirmighausen

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.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederrzwehren am Mittwoch, ab 18.00 Uhr.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Zur Motivation an der Teilnahme hier nochmal die Tagesordnung der Jahreshauptversammlung.

1. Begrüßung
2. Bericht des kommissarischen Vorsitzenden und sportlichen Leiters
3. Bericht der Kassenwartin
4. Bericht des Kassenprüfers
5. Ergänzungswahl
 - 5.1. Wahl des 1. Vorsitzenden
 - 5.2. Stellvertretenden Kassenwart
 - 5.3. Kassenprüfer
6. Vereins- und Wettkampfbekleidung
Kostenübernahme
7. Verschiedenes

Mit laufendem Gruß

Winfried