

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, nach den Hess. Meisterschaften im Auestadion und einem weiteren Walk-Treff im Auepark können wir auf verschiedenen Feldern die breiten- und spitzensportlichen Aktivitäten unserer Laufteam-Mitglieder verzeichnen. Unsere Mitgliederzahl hat sich auf die Zahl von 105 gesteigert. Wir sind bemüht, dass man sich in unserer Gemeinschaft wiederfindet. Dies kann nur durch aktive Mitarbeit (Vorschläge und Diskussionen) funktionieren. Also seid dabei! Nachfolgend unterrichten wir euch über unser Vereinsleben. Viel Spaß beim Lesen.

Philipp und Tom unter 15 Minuten

Philipp Stuckhardt, der nach seiner Bestzeit über 5000 Meter von Karlsruhe auf einen weiteren Wettkampf beim traditionellen Mini-Meeting in Koblenz gesetzt hatte, musste sich innerhalb weniger Stunden voll umorientieren. Was war geschehen? Bei der Veranstaltung in Koblenz, bei der in den letzten Jahren drei bis fünf 5000 Meter-Läufe stattfanden, waren plötzlich nach der Absage einiger Athleten nur noch 11 Dauerleister bereit anzutreten. Diese Athleten wiesen schwächere Zeiten als Philipp auf. Daher zog er seine Startzusage zurück. Nach einer langen Suche wurde der Mittsommerlauf in Regensburg als Ersatzmöglichkeit auserkoren. Erst am Wettkampftag gegen 13 Uhr stand einem Start in der Oberpfälzer Hauptstadt nichts mehr im Wege. Mit seiner Freundin reiste der Hersfelder in einer 5-stündigen Fahrt zum Wettkampfort. Das waren also die Voraussetzungen, die alles andere als optimal zu bezeichnen sind. Nach einem intensiven Einlaufen fühlte sich Philipp sehr gut. In dem mit zahlreichen deutschen Spitzenläufern gespickten Feld konnte er sich tatsächlich einklinken. Überraschend dabei die Siegerleistung von Florian Orth mit 13:40 Minuten. Philipp steigerte seine Bestmarke von Karlsruhe um 20 Sekunden und verfehlte mit 14:32,02 Minuten die geforderte Qualifikationsleistung für die Deutsche Meisterschaft nur um acht Sekunden. „Ich bin total überrascht, wie locker ich während des gesamten Laufes war. Der organisatorische Aufwand in Verbindung mit den stressigen Momenten hat mir nicht geschadet. Die Norm für die DM hatte ich eigentlich noch nicht im Visier. Die Erfüllung der Norm hängt von der Möglichkeit einen qualifizierten Wettkampf zu finden ab. Jetzt werde ich beim Pfingst-Sportfest in Baunatal meine 3000 Meter Bestzeit verbessern“, waren die ersten Gedanken von Philipp, der sich nach dem Lauf offensichtlich auf Wolke 7 befand.

Nur einen Tag später fanden in Köln die Deutschen Hochschulmeisterschaften statt. Tom Ring, der in Karlsruhe nur um 28 Zehntel die 15 Minuten-Marke über 5000 Meter verfehlte, nahm im Rahmen der Meisterschaften einen neuen Versuch vor. Ihm war klar, dass eine Meisterschaft von vornherein nicht immer ein Rekordrennen werden würde, aber es kam anders. Die Startzeit um 21.30 Uhr war für die 5000 Meter Läufer, auch unter den klimatischen Voraussetzungen durchaus optimal. Man merkte es dem Läuferfeld an, dass diese guten Bedingungen auch zu persönlichen Bestleistungen führen könnten. Im letzten Jahr holte sich Tom noch den Titel im Halbmarathon. Ihm war klar, dass diese Wiederholung auf der kürzeren Distanz schwierig werden würde. Einen deutlichen Ruck in seiner Einstellung konnte man in der letzten Woche feststellen. So ging er auch das Rennen in der Domstadt an. Auf Platz 5 ankommend packte er endlich die Bezwingung der 15 Minuten Grenze. Der gebürtige Niedersteiner war dann völlig aus dem Häuschen als ihm auf der Anzeigetafel seine neue Bestzeit mit 14:55,17 Minuten mitgeteilt worden war. „Ich war schon äußerst motiviert als ich von der am Vortag erzielten Leistung von Philipp erfahren hatte. Dies gab mir einen richtigen Schub für meine Wettkampfeinstellung. Jetzt werde ich natürlich auch wie Philipp den 3000 Metern in Baunatal stellen“, so der Doktorand über seinen seelischen Zustand.

Pfingst-Sportfest in Baunatal

Wie sich schon Philipp und Tom zu ihrem nächsten Start beim Pfingst-Sportfest in Baunatal geäußert haben gibt es dort über 3000 Meter ein leistungsstarkes Feld. Es werden weiterhin Marius Puchta und Martin Herbold zusammen mit dem Hofgeismarer Max Fuchs versuchen ihre Bestleistungen zu verbessern. Im gestrigen Training wurde dazu spezifisch trainiert. Bei einer

Serie von 5 x 500 Meter und 4 x 300 Meter wurde zusammen mit Jens Nerkamp die Geschwindigkeit getestet. Jens wird in Baunatal als Pacemaker die Gruppe über die 7 ½ Runden zu Bestmarken führen. In der MJU 14 wird Moritz Kleesick erstmals 800 Meter laufen. Es lohnt sich um 15.30 Uhr als Zuschauer dabei zu sein.

Sandra Morchner bei der DM 10.000 Meter in Essen

Eigentlich hat Sandra nach ihren beiden Deutschen Seniorenmeistertiteln über Halbmarathon und Marathon keine längere Erholungsphase eingelegt. „Ich bin bis heute in der gesamten Muskulatur noch locker und verspüre keinerlei Ermüdung“, so die Sylterin in einem Vorbereitungsgespräch. Ihre Vorbereitung ist zielgerichtet auf die DM 10.000 Meter in Essen ausgerichtet. Erstmals wird sie auf den 25 Runden auf der Bahn versuchen einen Meistertitel zu erringen. „Meine Vorbereitung lief wieder exakt nach den Vorstellungen von Winfried, ich konnte alle wichtigen Einheiten wie geplant umsetzen.“ Wir drücken Sandra die Daumen und sind sicher, dass sie wieder eine optimale Leistung erbringen wird. Die angesetzte Startzeit von 14:15 Uhr erscheint im ersten Augenblick nicht optimal, aber Sandra ist für das Rennen gut gerüstet.

Volkslauf in Obervorschütz

Der Nordhessencup läuft weiter. Der TSV Obervorschütz, in dem auch der Marathon-Stützpunkt integriert ist, organisierte in bewährter Weise dieses Highlight im Schwalm-Eder-Kreis. Mit 417 Teilnehmern im Ziel passte sich diese Veranstaltung an ihre Vorgänger nahtlos an. Eine kleine aktive Gruppe des Laufteam Kassel genoss bei idealem Laufwetter das besondere Flair im Gudendsberger Ortsteil Obervorschütz. Unsere Wettkämpferin Sabine Bergmann, die beide Cup-Serien als Ziel formuliert hat, lief diesmal die 10 Kilometer und zeigte sich beim anschließenden Training als Dritte der W50 in 54:46 Minuten zufrieden. Da wollten ihre beiden Kinder in nichts nachstehen. Student Nils hatte sich die 20 Kilometer als Trainingslauf vorgenommen und als Zweiter in 1:18:03 Stunden zeigte er sich im Ziel zufrieden. „Die Belastung war zielgerichtet auf seinen Bahnlauf zu Pfingsten ausgerichtet und sie war gelungen“! Schwester Cora verlor auf den letzten 50 Meter zwei Plätze und als Vierte der WJU 20 über 5 Kilometer und begnügte sie sich trotz Abi-Stress, mit 27:41 Minuten. Vater Lars vervollständigte das Quartett über 5 Kilometer in 33:53 Minuten.

Immer besser in Tritt kommt Hannes Dieterich. Der mit 18:49 Minuten über 5 Kilometer, als Fünfter einen Platz unter den Top 6 erlief. Dauerläufer ist mittlerweile der 12-Jährige Aaron Herrmenau, der nur eine Woche nach seinem Würzburger 10 Kilometer-Lauf, den Sieg in der MJU 14 mit 22:15 Minuten einfuhr.

Der Nordhessen-Cup zieht weiter. Am Freitag steht schon der traditionelle Heiligenröder Abendlauf auf dem Programm. Für die Aktiven und Betreuer ist unbedingt die gute Bratwurst zu empfehlen.

FunnyFux Lauf im Fort Fun

Unsere neuen Mitglieder, Marcel, Cecile und Yannik Löber sind mittlerweile in der kurzen Zeit ihrer Mitgliedschaft ein aktiver Teil unseres Vereins geworden. Sie zeigen eine wesentliche Richtung auf, wie wir uns das Vereinsleben mit allen Leistungsbereichen vorstellen. Die Familie startete jetzt im Vergnügungspark Fort Fun. Nachfolgend stellen sie ihren Aktivitäten vor.

Sie nutzten einen Wochenendausflug ins Hochsauerland, um am 01.06.2019 beim 18. Fort Fun Westerlauf den Verein zu vertreten.

Beim angebotenen FunnyFux Lauf über eine Distanz von 1350m, was 1 Runde durch den Freizeitpark entsprach, konnte sich Yannik Löber in der Altersklasse MU10, in einer Zeit von 06:10 min Platz 13 von 44 Startern sichern. (in der M9 Wertung --> Platz 7)

Ebenfalls am Start über die 1350 m war auch seine Schwester Cecile in der Altersklasse WU14. Mit einer Zeit von 05:18 min, erreichte Sie eine sehr guten 4. Platz, bei 33 Läuferinnen.

Lediglich 4 Sekunden fehlten ihr, um das Siegerpodest noch mit Betreten zu dürfen! (in der W13 Wertung --> Platz 4)

Auch Marcel Löber war mit am Start. Er ging im Hauptlauf, den Wildwesternlauf, über die 10.000 m Distanz ins Rennen. Dieses Jahr waren hier 3 Runden a 3300 m durch leicht welliges Terrain rund um den Freizeitpark zu absolvieren. In eine Zeit von 43:41 min konnte er sich im Gesamtfeld Platz 18 von 76 männlichen Startern sichern. (in der M40 Wertung --> Platz 3)

Nächster Start wird der Verdener Stadtlauf am 21.06. sein. Hier ist eine Familienstaffel mit 3x900m geplant (Yannik; Cecile; Marcel). Den Laufabend werden dann Cecile und ich mit einem 5km Lauf, durch die Innenstadt von Verden, abschließen.

Kardiologische Untersuchung

Die Kardiologische Gemeinschaftspraxis Kassel um Dr. Frank-S. Jäger ist Förderer des EAM Kassel Marathon und Mitglied des Laufteams als aktiver Marathonläufer, bietet auch in diesem Jahr wieder exklusive Termine für die sportkardiologischen Untersuchungen mit Leistungsdiagnostik an. Diese sind im Rahmen der Kooperation günstiger als normalhin und interessant für alle, denen beim Laufen die Gesundheit am Herzen liegt.

Die Termine:

Samstag, 8. Juni (ab 9 Uhr)

Samstag, 6. Juli (ab 9 Uhr)

Für die sportmedizinischen Untersuchungen sind drei Varianten vorgesehen: Ergo auf dem Fahrrad plus Laktatmessung (15 Minuten), Ergo auf dem Laufband plus Laktatmessung (45 Minuten) und Ergo auf dem Laufband plus Fahrrad und Spiro (60 Minuten).

Anmeldung über die Kardiologische Gemeinschaftspraxis, Telefon 05 61 - 73 98 32-0

73 98 32-11 oder per Mail an info@kardio-praxis-ks.de

Die sportmedizinischen Untersuchungen sind nicht nur für Profis gedacht, vor allem Neueinsteiger sollten diese wahrnehmen.

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

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