

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, Olympia steht nun im Mittelpunkt des leistungssportlichen Treibens. Gleichzeitig geht auch bei uns der Wettkampfsport weiter. Einige Infos sind hier für euch aufgearbeitet. Viel Spaß beim Lesen.

Philipp Stuckhardt erneut auf dem Treppchen

Die Special Edition des Berglaufevents Eiger Ultra Trail sorgte vom 16. bis 18. Juli 2021 in der Schweiz für ein internationales Sportfest. Der Lauf findet bereits seit 2013 statt und ist seit 2015 Teil der Ultra Trail World Tour. Bei nassen, aber guten Bedingungen kam Philipp Stuckhardt (Laufteam Kassel) beim Eiger Speed-Trail E16 mit einer starken Leistung erneut aufs "Treppchen". Beim Tschirgant Sky Run errang er vor einem Monat in Österreich einen sensationellen 2. Platz. Diesmal ging in einem Feld von über 600 Läufer:innen Bronze an ihn.



Der Sieger "Bene" Hoffmann ist in der Szene kein Unbekannter. Der 36-Jährige blickt auf etliche Erfolge im Team der deutschen Berglauf- bzw. Ultralauf-Nationalmannschaft zurück. In diesem Jahr konnte er Anfang Juli schon seinen zweiten Sieg in Zermatt feiern. Auch beim Eiger Ultra Trail war er eine Klasse für sich - sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten Michael Pfanner betrug fast 6 Minuten!

Philipp Stuckhardt konnte auch bei diesem Rennen zeigen, dass er auch auf anspruchsvollen Strecken in hochklassigen Feldern ganz vorne mitlaufen kann. Auf dem ersten Teilabschnitt Start > Bort lief er in hervorragenden 46.43,9 h auf den 2. Platz. Zum Vergleich: Benedikt Hoffmann benötigte 43.42,9 h, Michael Pfanner 47.33,3 h.

Doch auf dem zweiten Teilabschnitt geschah das Malheur. Auch in Grindelwald hatte es vor dem Lauf beachtliche Regenfälle gegeben. Viele Stellen waren noch nass und Philipp rutschte auf einer glatten Stelle aus. Zum Glück im Unglück gab es keine ernsten Verletzungen und Philipp konnte das Rennen weiterführen. Der bereits sicher geglaubte zweite Platz war damit zwar verloren aber den dritten Platz trotz Sturz zu erringen, ist auf jeden Fall Grund genug mit dem Erreichten zufrieden zu sein.

Bei Instagram schrieb Philipp: "Mein 2. Berglauf lief super! Die Strecke war sehr anspruchsvoll und verlangte einiges an Technik ab. Trotz Sturz konnte ich auf den 3. Platz laufen. Vielen Dank @immovation_laufen für die hervorragende Unterstützung."

"Zweiter Berglauf, zweites Podium, Glückwunsch Philipp Stuckhardt"

Berglauf-Kollege Nils Bergmann gratulierte Philipp Stuckhardt bei Instagram als einer der Ersten: "Zweiter Berglauf, zweites Podium, Glückwunsch Philipp Stuckhardt"! Auch Sponsor IMMOVATION AG gratulierte Philipp Stuckhardt zu seinem zweiten Erfolg bei einem Ultra Trail. IMMOVATION-Vorstand Lars Bergmann begleitete Philipp in die Schweiz und feuerte ihn direkt vor Ort an. Bergmann: "Die sportliche Leistung von Philipp hat mich ebenso begeistert wie das fantastische Bergpanorama. Die erneute Platzierung auf dem

Siegerpodest eines Ultra Trails zeigt ganz klar, dass der hessische Berglaufmeister auch internationalen Wettbewerben mit sehr anspruchsvollen Höhendifferenzen mehr als gewachsen ist."

Den erfolgreichen Tag feierten die Sieger Benedikt Hoffmann mit Familie sowie Philipp Stuckhardt und Lars Bergmann gemeinsam in ausgelassener Stimmung. Dabei wurden Pläne für die Zukunft geschmiedet. Bergmann: "Wir sind schon gespannt, mit welchen sportlichen Leistungen uns Philipp Stuckhardt in Zukunft weiter begeistern wird."

Quelle: <https://imnovation-blog.de> 20.07.2021

Laufteam mit tollem Team bei der DM Berglauf

Wir hatten bereits gemeldet, dass an der DM-Berglauf am 18.9. in Kohlgrub ein Männerteam starten wird. Jetzt haben wir auch ein Frauenteam am Start. Feste Zusagen liegen von Ursula Henning, Ewa Szczeblewski und Sabine Bergmann vor. Beim Laufmeeting in Warburg haben sich auch Nina Voelckel und Laura Stuhldreier für eine Teilnahme ausgesprochen.

Bei den Männern sind neben Philipp Stuckhardt, Felix Kaiser, Marius Puchta und Leonardo Ortolano, nun auch Jan Braun, Björn Wichart und Lukas Menke am Start.

Hier der Link zur [Ausschreibung](#).

Wie bisher schon angedeutet sollten sich für die Planung weitere Interessierte bis zum 31. Juli bei uns melden. Aufgrund der organisatorischen Vorbereitung können wir leider später keine weiteren Meldungen annehmen.

Werratalmarathon mit Marcel Löber

Marcel Löber berichtet von seinem ersten offiziellen Wettkampf.

Auch wenn es mir bisher zeitlich noch nicht gelungen ist, mich wieder ins reguläre Training dienstags und donnerstags mit einzubinden, habe ich dennoch für mich versucht, nicht ganz den Anschluss zu verlieren.

Am letzten Wochenende war es dann endlich mal wieder soweit! Nachdem sich im Frühjahr bereits Laufkollegen für den kompletten Werratalmarathon gemeldet hatten, welcher dann doch noch einmal vom April auf den Juli verschoben werden musste, wollte ich mir nicht nehmen lassen, mindestens auf der Halbmarathonstrecke mal zu schauen, inwieweit es möglich sei, an Zeiten aus 2019 anzuknüpfen. Am Sonntag, den 18.07. ging es dann endlich mal wieder los. Um 08:45 fiel der Startschuss für die HM - Distanz. Für 82 Läuferinnen und Läufer ging es von Treffurt aus in Richtung Mihla. Immer entlang der Werra. Bis ca. km 11 ging es überwiegend über Wiesen-/ Wanderwege in östliche Richtung. Kurz hinter Frankenroda hieß es dann kehrt und von dort aus ging es dann zurück, über Probstzell, wieder in Richtung Treffurt. Schaut man sich die Gesamtauswertung des Laufes genauer an, kann man deutlich erkennen wie die Läuferinnen und Läufer der Sonne, wenig Schatten und leichtem Gegenwind ausgesetzt waren. Zeitentechnisch war von 01:15:54 h (Krieghoff, Marcel vom SC Impuls Erfurt) bis 02:42:49 h auf dieser Distanz alles dabei. Ich selbst konnte mich mit einer Zeit von 1:47:03 h im guten Mittelfeld platzieren. Damit reichte es immerhin noch für Platz 4 von 8 in der Altersklasse. Die Basis ist erstmal gelegt. Was für die kommenden Wettkämpfe zu tun ist, ist erkannt. Jetzt heißt es wieder Kräfte mobilisieren und vorbereiten auf die hoffentlich wieder zahlreich folgenden weiteren Herausforderungen in diesem Jahr.

Nächstes Ziel: Burgwald - Märchenmarathon

Deutsche Seniorenmeisterschaft in Baunatal am 10. bis 12. September

Seniorinnen	W35	W40	W45	W50	W55	W60
100 m	14,40 sec	14,45 sec	14,50 sec	15,00 sec	16,50 sec	17,50 sec
200 m	29,50 sec.	29,80 sec.	30,70 sec.	33,00 sec.	36,00 sec.	37,50 sec.
400 m	68,00 sec	70,50 sec	75,00 sec	77,00 sec	82,00 sec	85,00 sec
800 m	2:42,00 min	2:43,00 min	2:45,00 min	2:53,00 min	3:20,00 min	3:30,00 min
1500 m	5:40,00 min	5:48,00 min	5:50,00 min	6:10,00 min	6:40,00 min	7:00,00 min
5000 m	19:50,00 min	20:10,00 min	20:35,00 min	21:45,00 min	23:45,00 min	25:45,00 min
oder 10,000 m	43:30,00 min	44:50,00 min	45:30,00 min	48:30,00 min	52:00,00 min	55:00,00 min
100 m Hürden	20,00 sec.					
80 m Hürden		15,30 sec.	16,00 sec	16,30 sec	17,50 sec.	-

Seniorinnen	W65	W70	W75	W80	W85	W90
100 m	19,30 sec	20,50 sec	23,00 sec	25,00 sec	27,00 sec	30,00 sec
200 m	41,00 sec.	42,50 sec.	47,50 sec.	50,00 sec.	53,00 sec.	55,00 sec.
400 m	95,00 sec	99,00 sec	103,00 sec	109,00 sec	114,00 sec	124,00 sec
800 m *	3:52,00 min	4:00,00 min	4:10,00 min	4:30,00 min	5:00,00 min	5:30,00 min
1500 m	7:30,00 min	7:45,00 min	8:05,00 min	8:15,00 min	10:30,00 min	12:30,00 min
5000 m	29:00,00 min	31:00,00 min	33:00,00 min	36:00,00 min	40:00,00 min	48:00,00 min
oder 10.000 m	58:00,00 min	61:00,00 min	67:00,00 min	74:00,00 min	87:00,00 min	97:00,00 min

Senioren	M35	M40	M45	M50	M55	M60
100 m	12,30 sec	12,50 sec	12,60 sec	12,85 sec	13,60 sec	14,15 sec
200 m	25,50 sec.	25,90 sec.	26,10 sec.	26,45 sec.	28,50 sec.	29,80 sec.
400 m	57,00 sec	57,50 sec	58,50 sec	61,00 sec	65,00 sec	70,00 sec
800 m *	2:12,50 min	2:15,50 min	2:16,50 min	2:21,00 min	2.:30,00 min	2:42,00 min
1500 m	4:32,00 min	4:38,00 min	4:41,00 min	4:51,00 min	5:10,00 min	5:35,00 min
5000 m	16:40,00 min	16:55,00 min	17:10,00 min	17:40,00 min	18:35,00 min	20:00,00 min
oder 10.000 m	34:00,00 min	35:00,00 min	36:00,00 min	37:00,00 min	39:20,00 min	42:00,00 min
110m Hürden	18,70 sec.	19,80 sec.	20,50 sec.			
100 m Hürden				19,20 sec.	20,50 sec.	21,00 sec.

Senioren	M65	M70	M75	M80	M85	M90
100 m	14,50 sec	15,25 sec	16,80 sec	19,50 sec	23,00 sec	24,00 sec
200 m	30,50 sec.	33,50 sec.	38,50 sec.	44,00 sec.	49,50 sec.	54,50 sec.
400 m	74,50 sec	80,00 sec	89,00 sec	95,00 sec	108,00 sec	115,00 sec
800m	2:53,00 min	3:10,00 min	3:30,00 min	3:50,00 min	4:30,00 min	5:30,00 min
1500 m	6:00,00 min	6:30,00 min	7:35,00 min	8:20,00 min	9:50,00 min	10:50,00 min
5000 m	21:30,00 min	23:15,00 min	27:20,00 min	29:30,00 min	35:00,00 min	45:00,00 min
oder 10.000 m	45:00,00 min	47:50,00 min	59:30,00 min	65:00,00 min	74:00,00 min	83:00,00 min
100 m Hürden	22,00 sec.					
80 m Hürden		17,30 sec.	19,50 sec	-	-	-

Hier der Link zur [Ausschreibung](#).

Marius Puchta in Osterode am Start

Eine knappe Woche nach den 5000 Meter in Warburg, wo es mit einer PB noch nicht geklappt hatte, stellte ich mich in Osterode den 3000 Meter. Direkt vom Start weg war ich auf meiner Mission sub9 auf mich alleine gestellt. Die Bedingungen waren gut und so fühlte sich der erste Kilometer in 2:55 Minuten noch gut an, doch schnell wurde es alleine schwer die angestrebte Pace zu halten. Nach 7,5 Runden kam ich dann mit 8:54,75 Minuten ins

Ziel, eine knappe PB um 5 Hundertstel. Ob sich die Fahrt nach Osterode gelohnt hat weiß ich nicht genau. Zwar ist eine Bestzeit immer eine Bestzeit, doch den Blitzer auf dem Hinweg hätte ich mir gerne erspart.

Göttinger Bahnlaufserie 2021

Die LG Göttingen wird nach dem Erfolg des letzten Jahres, auch in diesem Jahr wieder eine Laufserie anbieten. Es ist eine gute Möglichkeit mit der Teilnahme ein Ziel auf für das anstehende Training zu formulieren. Nachfolgend die Zeitpläne:

Dienstag, 07.09.2021

18.30 Uhr	800 m	M/W 15, 14, 13, 12
18.45 Uhr	800 m	M/F/U20/U18
19.00 Uhr	2.000 m	M/W 15, 14, 13, 12
19.20 Uhr	3.000 m	M/F/U20/U18

Dienstag, 14.09.2021

18.10 Uhr	800 m	M/W 15, 14, 13, 12
18.20 Uhr	1.000 m	M/F/U20/U18
18.35 Uhr	2.000 m	M/W 15, 14, 13, 12
18.50 Uhr	400 m	M/F/U20/U18
19.00 Uhr	5.000 m	M/F/U20/U18

Dienstag, 21.09.2021

18.00 Uhr	1.500 m	M/F/U20/U18
18.25 Uhr	10.000 m	M/F/U20

Termine

Uslar (Meile und 1.500 Meter)
 Adidas Runners City Night- 10 Kilometer
 Pfungstadt Abendsportfest (800 u. 1.500) Meldung bis 1. August
 Generali Berliner Halbmarathon
 Hessische Meisterschaften Berglauf am Meißner
 Senioren DM in Baunatal
 BMW Berlin-Marathon

30. Juli 2021
 31. Juli 2021
 04. August 2021
 22. August 2021
 11. September 2021
 10.-12. September 2021
 26. September 2021

Letzte Top-Information

Heute, (30. Juli) 13.00 Uhr 10.000 Meter der Männer in Tokio. Über Livestream direkte Übertragung.

Deutsche Jugendmeisterschaften in Rostock 3.000 Meter mit Moritz Kleesiek und Jacob Dieterich.

Hier der Link [zum Livestream](#) der Veranstaltung.

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**

