

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, die Teilnahme unseres Vereins an diversen Veranstaltungen (wie zuletzt in Niedermeiser) nimmt weiter zu. Mit dem Auftritt unseres Vereinsmitgliedes Olympiasieger Dieter Baumann haben wir den Nordhessen-Cup (Niedermeiser) aufgewertet. Der sportliche Höhepunkt war sicherlich die Glanzleistung von Melat in Zwolle. Sehr wohl haben wir alle Leistungsbereiche im Auge. Der Auftritt der Walker bei der Eröffnung des Marathon-Stützpunktes Kassel-Nord war dafür ein weiteres Indiz. Habt weiterhin viel Spaß und Freude bei eurem Sporttreiben und beim Lesen nachfolgender Zeilen.

Melat Yisak Kejeta siegt in DLV-Jahresbestzeit

Zwolle/Kassel - Nach ihrem zweimonatigen Äthiopien-Aufenthalt kaum wieder in Deutschland, trumpfte die für das Laufteam Kassel startende Melat Yisak Kejeta erneut auf. Nur eine Woche nach ihrer DLV-Jahresbestzeit über 10 km in 31:50 Minuten beim Citylauf in Oelde setzte sich die 26-jährige Baunatalerin beim 19. Scania Zwolle Halbmarathon durch.

In der niederländischen Stadt waren 10.000 Aktive am Start. Mit der DLV-Jahresbestzeit von 1:09:29 Stunden ließ Kejeta das Frauenfeld mit der zweitplatzierten Haven Hailu (Äthiopien/1:09:57) und der Dritten Linet Chebet (Uganda/1:11:27) hinter sich. In der historischen Altstadt hatte sich Kejeta ein hohes Anfangstempo vorgenommen. Behindert wurde sie immer wieder durch zuvor gestartete Freizeitläufer, die sie überholen musste. Die 15-Kilometer-Marke passierte sie nach 49:13 Minuten. Nur 14 Männern mit Sieger William Wanjiku (Kenia) 1:00:24 Stunden musste sie den Vortritt lassen.

Im letzten Jahr führte Alina Reh (SSV Ulm) die DLV-Bestenliste mit der von Melat erzielten Zeit an.

„Eine bessere Zeit habe ich beim Slalomlaufen liegen gelassen. Erst drei Kilometer vor dem Ziel, als ich den führenden Freizeitläufer überholte, konnte ich frei laufen. Nach meinem harten Höhenttraining in Äthiopien bin ich überrascht, dass meine Bestform schon jetzt herauspringt“, ließ sie beim ersten Pressegespräch verlauten. Der Veranstalter hat sich etwas Besonderes einfallen lassen: Neben einer Geldprämie gewann sie eine lebende Kuh. Derzeit berät sie mit ihrem Ehemann Rafel, was sie nun mit der Kuh anfängt.



Dorflauf in Niedermeiser

Überraschung durch Dieter Baumann

Die Bürger von Niedermeiser waren überrascht, als der 5.000 Meter-Olympiasieger von Barcelona 1992 plötzlich beim Dorflauf auftrat. Einen Tag vor dem KKH-Gesundheitslauf suchte Dieter den Kontakt zur Laufbasis. Spontan dann auch sein Start beim 10 Kilometer-Lauf, als das Mitglied des Laufteam Kassel einen



Trainingslauf in 38 Minuten abschloss. Bei idealen Witterungsbedingungen fanden 465 Teilnehmer den Weg in den Liebenauer Ortsteil. Das optimale Wetter sorgte weiterhin für glückliche Gesichter. In den drei Hauptwettbewerben über 5 km, 10 km und 18 km gab es

neben den zahlreichen Erfolgserlebnissen auch drei überragende Sieger. Der Baunataler Jugendliche Tom Sälzer entschied auf den letzten 500 m den Lauf gegen Martin Herbold. Der 10 km-Lauf wurde eine Beute des 17-jährigen Bastian Mrochen, der seine beiden stärksten Verfolger Felix Kaiser, der gleichzeitig die M 40 für sich entschied, und den Sieger der Männer, Max Fuchs (LG Reinhardswald), auf Distanz hielt. Die zwei Runden beim 18 km-Lauf legte Triathlet Tim Rose (Warburg) am schnellsten vor dem Nordhessen Timo Eschenstruth (Breidenbach) und Michael Fiess (LAG Wesertal) zurück.

Unsere Aktiven glänzten durch acht Altersklassensiege, allein drei holten die Walker (Ralf Zimmermann M55, Kevin Warschun M30 und Sascha Parotat-Kouril M40). Des Weiteren Cecille Löber WJU12, Martin Herbold M30, Aaron Herrmenau MJU 14, Marcel Löber M40, Felix Kaiser M40 und Dieter Baumann M50. Alle wurden dann von Dieter Baumann bei der Siegerehrung geehrt.

Fazit: Eine runde und gut organisierte Veranstaltung mit einer positiven Außenwirkung. So macht die Darbietung auch den zahlreichen Zuschauern Spaß.

Weitere Ergebnisse auf Race Result.

KKH-Gesundheitslauf

Motivator und Lauflegende Dieter Baumann war wieder einmal Schirmherr des KKH-

Gesundheitslaufes in der Kasseler Karlsaue. 1700 Teilnehmer folgten der Einladung und hatten viel Spaß bei der glänzend organisierten Veranstaltung. Baumann ließ es sich nicht nehmen, die Youngster und die Bambinis auch läuferisch zu begleiten. Der Abschluss der Veranstaltung bildete der 6,9 km-Gesundheitslauf, an dem ca. 700 Aktive beteiligt waren. Auch 40 Walker mit den Laufteam-Mitgliedern Ralf Zimmermann, Kevin Warschun und Sascha Parotat-Kouril vervollständigten das Feld.



Ebhardt siegt beim Waldeck-Frankenberg-Cup

Neben dem Nordhessen-Cup, dem Hochstift-Cup, Schwalm-Eder-Cup gibt es für die interessierten Hessen noch den Waldeck-Frankenberg-Cup. Beim Gellershäuserm Abendlauf nutzte unser Vereinsmitglied Wilfried Ebhardt die Startmöglichkeiten über 4,5 Kilometer. Den Sieg konnte er dann in der M70 nach 21:42 Minuten erneut buchen. Von Anfang an hatte er die Spitze übernommen und konnte sogar am Ende die Geschwindigkeit herausnehmen. Als nächstes wird er seinen dritten Lauf in diesem Cup in Immighausen angehen. „Eine tolle kleine Veranstaltung. Besonders erfreulich für mich war wieder die gute Kaffee- und Kuchentafel“, so der letztjährige Deutsche Seniorenmeister mit dem Cross-Laufteam.

Sein Teamkollege Klaus Kropsch lief diesmal getrennt beim Hochstift-Cup in Paderborn-Marienhof. Auch hier waren 422 Teilnehmer am Start. Klaus, der mittlerweile der Altersklasse M75 angehört, hatte es mit sehr starken Konkurrenten zu tun. Über 5 Kilometer war wieder einmal sein Dauerrivale Rico Gross (TV Jahn Bad Triburg) nach 26:20 Minuten als Erste im Ziel. Nach einer verletzungsbedingten kürzeren Pause lief Klaus vorsichtig an und konnte dann 28:22 Minuten den zweiten Platz erlaufen. „Meine Knieprobleme hatte ich heute im Griff. Ich bin zwar daher mit weniger Einsatz gelaufen, aber wichtig war, dass ich fast schmerzfrei den Lauf auch genießen konnte“, so der Niestetaler Mercedesfahrer. Auch Klaus wird den Cup weiterhin in seine Planungen einbeziehen. Wir wünschen unseren beiden Oldies weiterhin viel Spaß und

unverkrampftes Laufen. Ihr Teampartner Walter Wetzke berichtete von Fortschritten nach seiner Verletzung.

Zweiter Testwalk am Sonntag, 23.06.2019

Nach dem ersten erfolgreichen Testwalk am 19.05.2016 folgt nun am Sonntag, 23.06. um 9.00 Uhr der zweite Testwalk. Diesmal nicht wie gewohnt in der Fuldaaue, sondern in Kassel am Wanderparkplatz Erlenloch.

Hier gibt es einen vier Kilometer langen Rundkurs, der nicht nur schön, sondern auch anspruchsvoll ist.

Walker, die länger walken möchten, dürfen natürlich die Strecke mehrfach nach Absprache mit dem Trainerteam walken.

Ein weiteres Highlight ist diesmal ein Schuhtest der Firma Laufmal in Kassel. Inhaber Stephan Gundlach stellt mehrere Arten von Lauf- und Walkingschuhen vor, die dann auch auf der Strecke getestet werden können.

Es lohnt sich also auf jeden Fall dabei zu sein.

Auch Läufer, die gerne an dem Schuhtest teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen.

Für Verpflegung in Form von Wasser und isotonischen Getränken ist, wie immer, bestens gesorgt.

Das Walking-Trainerteam des Kassel Marathon mit Renate Bauer, Hubert Neetzel und Sascha Parotat-Kouril freut sich wie immer auf viele Walker und diesmal auch sogar auf viele Läufer.

Beschreibung zum Wanderparkplatz Erlenloch: Von Kassel kommend auf der Wolfhager Straße bleibend Richtung stadtauswärts. Vorbei am Freibad Harleshausen, Richtung Habichtswald auf der B251. Nach ca. 2,5 Kilometer liegt der Wanderparkplatz Erlenloch auf der linken Seite.

Termine

22.06	Soundtrack Tübingen mit Jens Nerkamp, Tom Ring und Philipp Stuckhardt
23.06	Testwalk, Treff um 9.00 Uhr am Erlenloch
30.06	hella hamburg halbmarathon mit Melat Kejeta
07.07	Regensburg Sparkassen Gala mit Jens Nerkamp und Tom Ring
14.08	2. Heiligenröder Bahnlauf 5000 Meter und 1500 Meter

Termine Nordhessencup 2019

22.06	35. Abendlauf KSV Baunatal
30.06	32. Volkslauf TSV Breuna

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