

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, wir sind mitten in der Wettkampfphase der „Late-Meetings“. Einige Veranstaltungen sind auch jetzt als offizielle Wettkämpfe organisiert. In Osterode, Warburg und Göttingen konnten unsere Akteure besonders glänzen. Auch die Anzahl der Wettkampftermine steigern sich sprunghaft. Die Senioren und Walker können nun auch auf ein größeres Angebot zurückgreifen. Also bewegt euch mit Spaß und Freude für eure Gesundheit. Viel Spaß beim Lesen.

### Philipp immer schneller

Nachdem er bereits am letzten Wochenende in Warburg mit einem Doppelsieg über 800 und 1.500 Meter seine derzeit gute Form unterstrich und ihm dabei über 800 Meter eine neue persönliche Bestleistung mit 1:58,63 Minuten gelang, stellte sich bei extremen Windböen gestern Abend der 28-Jährige Diplom-Bio-Landwirt Philipp Stuckhardt in Osterode über 3.000 Meter an die Startlinie. Von Beginn an übernahmen Erik Schoob (1. LAV Rostock) und Dan Bürger (LG Nordberlin) die Spitze des Feldes. Schon nach 200 Metern hatte Stuckhardt den Kontakt zu den beiden Konkurrenten. Gleichmäßig ging die Fahrt über die 1.000 Meter-Marke in 2:55 Minuten und auch bei der 2.000 Meter-Marke nach 5:40 Minuten lief das Trio noch zusammen. Philipp fühlte sich außerordentlich locker und setzte sich vor der vorletzten Runde bereits hinter Schoobs, während Bürger erstmals Probleme hatte, den Kontakt zu halten. Mit einem energischen Antritt übernahm er 200 Meter vor dem Ziel die Spitze. Brust an Brust ging es in einem spannenden Schlusspurt auf die Zielgerade. Erst auf den letzten Metern setzte sich der Rostocker nach 8:26,70 Minuten durch. Knapp dahinter erkämpfte sich Stuckhardt nach 8:27,43 Minuten den zweiten Platz. Eine neue persönliche Bestleistung war das Resultat, dabei steigerte sich Stuckhardt um neun Sekunden(!) „Ich bin heute total glücklich. Das Rennen heute zeigte mir, dass ich noch zu weiteren Leistungssprüngen bereit bin. Ich werde nun am 13. September in Frankfurt meine Halbmarathonbestzeit angreifen“, so der Sieger des letztjährigen Kasseler Halbmarathons.



### Bahnlaufserie LG Göttingen

Die LG Göttingen lud zu ihrem ersten Laufereignis innerhalb der Corona-Pandemie ins Jahnstadion ein. Unter erheblichen Schwierigkeiten gelang uns die Teilnahme mit einer kleinen Laufteam-Gruppe. Erst am Wettkampfmorgen erhielten wir die Mitteilung, dass ein Start möglich war. Hanna Müller, Cara Brede, Nina Voelckel und Pascal Fischer mussten dann aufgrund verschiedener Verpflichtungen absagen.

Es wurde aber ein rauschendes Fest unserer Teilnehmer. Alle erreichten persönliche



Bestleistungen. Lediglich Leonardo um 0,21 und Philipp um 0,34 Sekunden liefen daran vorbei. Der Jüngste, Leo Kleesiek, der für den LAV Kassel startet, zeigte einen großartigen Kampfgeist. Seine Eltern waren darüber und über die Leistung von Sohn Moritz besonders begeistert. Neben den Bestleistungen liefen Fabian und Philipp überlegende Siege in ihren Disziplinen heraus. Man möchte zwangsläufig den Läufern zurufen: "Macht weiter so und behaltet eure Freude an den Wettkämpfen."

Die Ergebnisse:

3.000 Meter Männer		800 Meter WJU14	
1. Fabian Reuter	8:46,19 Min.	1. Cecile Löber	2:38,32 Min.
3. Leonardo Ortolano	9:05,22 Min.	800 Meter Männer	
6. Lukas Menke	9:13,41 Min.	1. Philipp Stuckhardt	1:58,97 Min.
17. Marcel Löber	11:05,45 Min.	2. Moritz Kleesiek	2:04,74 Min.
Frauen		2.000 Meter MJU12	
5. Lea Gerland	12:25,67 Min.	1. Leo Kleesiek	6:46,53 Min.

Ich bitte umgehend um Meldung für die nächsten Läufe bei der Bahnlaufserie in Göttingen.

Vorläufiger Zeitplan

**Dienstag, 08.09.2020**

800 Meter U16 u jünger 18.15 Uhr  
1.000 Meter M/F/U20/U18 18.30 Uhr  
2.000 Meter U16/U14 18.45 Uhr  
400 Meter M/F/U20/U18 19.05 Uhr  
5.000 Meter M/F/U20/U18 19.20 Uhr

**Dienstag 22.09.2020**

3x800 Meter W+M U14/U16 18.00 Uhr  
1.500 Meter M/F/U20/U18 18.15 Uhr  
10.000 Meter M/F/U20 18:40 Uhr

## BILSTER BERG RUFT

13. September 2020

7C Run.com 4.2 km-Lauf - Start ab 9 Uhr in 10 Startgruppen

B&K Paderborn 8.4 km-Lauf - Start ab 14 Uhr in 10 Startgruppen

Die vermessene Strecke hat insgesamt 72 Höhenmeter je Runde und bietet euch eine facettenreiche, sehr schnelle und landschaftlich schöne Laufstrecke. Über die gesamte Strecke gibt es neben Rennstrecken - Atmosphäre mit glattem Asphalt, der spektakulären Mausefalle zusätzlich noch einen einmalig schönen Ausblick über die gesamte Umgebung.

Weiteres Highlight ist der Zieleinlauf auf der extrabreiten Zielgeraden, die euch sicherlich lange in Erinnerung bleibt.

ANMELDUNG und weitere INFOS unter: [www.bilsterberg-ruft.de](http://www.bilsterberg-ruft.de)



## 31. Int. REHamed Herkules-Berglauf in Kassel-Wilhelmshöhe

Startzeit: 15.00 Uhr

Startnummerausgabe: Ab 13.00 Uhr im Wettkampfbüro in der Reformschule

Laufstrecke: Königschaussee - Schloßberg - Fontänenteich - Peneuskaskaden - Teufelsbrücke - Löwenburg - Steinhöfer Wasserfall - Kaskadenrestaurant - Tannenchaussee bis Seeberg - Bachberg - Fahrweg von Elfbuchen - Ziel am Herkules

Streckenlink: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-080acdc>

**Streckenlänge:** Ca.7,3 Kilometer, Höhendifferenz 302 Meter, insgesamt 331 zu laufende Höhenmeter

**Meldefrist 15. September 2020**

### VR-Bank Mitte-Herbstlauf am 26.9.2020

Für alle die nicht am Herkules Berglauf teilnehmen können, ergibt sich im Eichsfeld am selben Tag eine Startmöglichkeit.

37351 Dingelstädt, Kanonenbahnradweg

Flache Wendepunktstrecken, nach DLV vermessen/Nettozeitnahme

Startzeiten

9:00 Uhr Halbmarathon mit 3km Tunnelfeeling

11:30 Uhr 10km

13:00 Uhr 5km

14:00 Uhr: 3km

14:30 Uhr: 1km

Anmeldung: Aufgrund der aktuellen Situation gibt es nur eine Voranmeldung bis 20.9

[www.vr-bankmitte-herbstlauf.de](http://www.vr-bankmitte-herbstlauf.de)

### Leichtathletikabend in Baunatal am 18.09.2020

VAG GSV Eintracht Baunatal/ KSV Baunatal

Einladungswettbewerb

Veranstalter: VerAnstaltungsgemeinschaft Baunatal

Ort: Parkstadion, Baunatal Friedrich-Ebert-Allee

Navigation: „Am Parkstadion Baunatal“

Beginn: 17:00 Uhr

Bewerbungsschluss 13.09.2020

Hinweis: Aufgrund der Beschränkung der Teilnehmeranzahl zur Einhaltung der Hygiene-Anforderungen handelt es sich grundsätzlich um ein Einladungssportfest!

Meldungen an:

<https://www.lanet2.de> + [vag.baunatal@gmail.com](mailto:vag.baunatal@gmail.com)

M/MU20	MU18/16	und	W/WU20	WU18/16
100 m	100 m		100 m	100 m
800 m	800 m		800 m	800 m
3.000 m			3.000 m	

### WVC Lauf

Hier noch ein paar schöne Impressionen vom WVC Lauf.

<https://drive.google.com/file/d/1PNOEt9TumYTB9pBaoTMooLjPBxY01Yhp/view?usp=drivesdk>

### Termine

12. September

Nationales Herbstsportfest Wetzlar

13. September

Frankfurt Halbmarathon WM Qualifikations-Lauf  
mit Melat, Sandra und Philipp

18. September

Leichtathletikabend in Baunatal

26. September

Hess. Berglauf Kassel

Meldeschluss 15.9.2020

26. September

VR-Bank Mitte-Herbstlauf in Dingelstädt

25. Oktober

„Kleiner 100“ in Remscheid



### Neues Trainingsangebot

Jeden Mittwoch ab 18:00 Uhr haben wir nun im Auestadion eine Trainingszeit, die insbesondere für unsere Senioren ab 60 Jahren geeignet ist. Wolfgang Betzin leitet das Training und Leonardo Ortolano bietet in diesem Rahmen ein Athletiktraining (Stabilisation und Motorik) an. Auch jüngere Athleten können daran teilnehmen.

### Training Hessenschanze

Das Training ist gleichzeitig als Lauftreff konzipiert. Samstags um 16:00 Uhr haben zuletzt um die 20 Mitglieder aus allen Leistungsbereichen (auch Walking) teilgenommen. Alle sind herzlich eingeladen.

### Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff. Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß

Winfried