

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, die letzte Woche war ein Spiegelbild der Bandbreite der Angebote für unsere Mitglieder. Spitzensport, Breitensport und „Jedermannsport“ zeigen sich in den Ergebnissen der nachfolgenden Veranstaltungen wieder. Besonders erfreulich ist auch die Entwicklung der Walker. Hiermit sollten wir auf jeden Fall fortfahren.

Sandras vierter Coup

Sie hat es wieder getan. Sandra Morchner, Deutschlands zurzeit erfolgreichste Altersklassenläuferin vom Laufteam Kassel, holte am letzten Tag der Deutschen Senioren-Meisterschaften in Leinefelde-Worbis den Titel über 5.000 Meter.

Damit ist die Sammlung der Siegerin des Halbmarathons beim EAM Kassel Marathon 2018, als sie in dieser Disziplin einen neuen Deutschen W45-Rekord aufstellte, noch einmal gewachsen. Gemeinsam kämpften die Läuferinnen der W35, W40 und W45 um den Sieg. Sandra Morchner, die erstmalig die zwölfteinhalb Runden als Wettkampf bestritt, musste gegen zwölf Kontrahentinnen antreten. Die 48-jährige Bürokauffrau setzte sich sofort mit Carolin Mattern (OSC Berlin) an die Spitze. Die ersten Runden in 82 Sekunden wurden dann nach 2.000 Metern allmählich gesteigert, sodass die Berlinerin nach und nach den Anschluss verlor. Bereits an der Drei-Kilometer-Marke, die sie in 10:20 Minuten passierte, betrug der Vorsprung für Morchner 50 Meter. Jetzt ging es nur noch um eine Frage: Gelingt die Verbesserung des Deutschen W45-Rekords, der seit zehn Jahren von der Uerdingerin Petra Maack mit 17:19,4 gehalten wird.

Auf den letzten Kilometer steigerte die Sylterin, die bereits die Deutschen W45-Rekorde über 10.000 Meter, Halbmarathon und Marathon hält, nochmals das Tempo. Nach 17:02,90 Minuten gelang nicht nur der vierte diesjährige Titelgewinn, sondern auch die neue deutsche Bestzeit. Lediglich drei Läuferinnen wurden von Morchner nicht überrundet. Die Zweitplatzierte der W45, Mareike Rassing (LC Adler Bottrop), musste mit einer Minute Rückstand die Überlegenheit anerkennen. "Ich bin nun bereit für meinen Saisonhöhepunkt, die Europäischen Seniorenmeisterschaften in Venedig, bei denen ich den Halbmarathon bestreiten werde", sagt Morchner, die gleichzeitig die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft in Berlin erfüllte. Beim EAM Kassel Marathon 2019 kann sie ihren Halbmarathon-Titel allerdings nicht verteidigen, da am selben Tag die Europameisterschaft stattfindet.

Hochstift-Cup

Im Rahmen des Hochstifts-Cup fand im 959 Einwohner starken Hemsben, einem Ortsteil von Brakel, zum 34. Mal der 3 Dörferlauf statt.

524 Dauerleister, darunter fünf Mitglieder des Laufteam Kassel, nutzten diese Startmöglichkeit. Den Sieg auf der längsten Distanz über 18 km entschied deutlich der Marathonstützpunktleiter Jan Kaschura (Holzminden) nach 1:03 Stunden für sich. Der schnellste Koch Deutschlands bereitet sich derzeit intensiv auf den EAM Kassel Marathon vor. Die ehemalige Fußballspielerin Heike Kabella (LG Vellmar) überraschte in der W 50 mit einem dritten Platz in 1:55:39.



Das größte Feld startete über 4,9 Kilometern. Nach bestandenerm Schulabschluss widmet sich Ali-Ahonasr Karasi intensiver dem Laufsport und freute sich über den gelungenen Einsatz. Der 20-Jährige lief gleich nach 22:23 Minuten auf Platz 3.

Auch Klaus Kropsch fand sich in der M 75 auf diesen Platz, trotz eines Schwächeanfalls wieder. Für Siege sorgen in der Klasse M 70 nach 29:38 Minuten der Lohfeldener Helmut Arndt und auf der Walkingstrecke Walkingkoordinator Sascha Parotat-Kouril nach 41:39 Minuten. Seine Meinung im Ziel: "Eine tolle Veranstaltung, die von einer großen Anzahl von Walkern genutzt wurde."

Den Abschluss bildete der 10 km-Lauf durch das Nethetal. Der 20-jährige Gebriehiwot Tewelde hat nach erfolgreichem Schulbesuch nun wieder ein intensives Training aufgenommen. Der gebürtige Eritreer war selbst über sein Ergebnis erstaunt. Auf der anspruchsvollen Strecke hielt er immer Kontakt zur Spitze. Als dritter der Gesamtwertung blieben die Uhren bei 38:31 Minuten stehen. Der Brakeler Lokalfavorit Christoph Dohmann (NSU Brakel) siegte nach starken 34:37 Minuten. Bei der sehr persönlich gehaltenen Siegerehrung in der Ortsmitte waren sich alle einig: "Eine gelungene Veranstaltung, wir werden wiederkommen!"

9. Hölleberglauf

Der 9. Hölleberglauf der innerhalb des Rheinhardswald-Cups in Langenthal stattfand, wurde Zielveranstaltung für eine kleine Laufteam-Gruppe. Es wurde hier nur ein Wettbewerb über 5 Kilometer angeboten. Alle unsere acht Teilnehmer fanden sich auf den Plätzen 1 bis 3 wieder. Interessanter Weise wurde eine neue Altersklassen Einteilung, die nicht der DLO entsprach angewandt. Martin Herbold ließ sich den Sieg in der M40 nach 17:36 Minuten nicht nehmen, kurz nach ihm lief Hannes Dieterich in 17:44 Minuten über die Ziellinie. Sabine Bergmann in 26:09 Minuten, Lars Bergmann in 31:01 Minuten, Wolfgang Betzin in 22:55 Minuten und Cora Bergmann in 25:27 Minuten erkämpften sich jeweils die Bronzemedaille.

Auch unsere beiden Walker Ralf Zimmermann in 31:32 Minuten und Kevin Warschun in 39:06 Minuten konnten sich bei der Siegerehrung freuen. Wolfgang Betzin gab eine kurze Veranstaltungsanalyse ab: „Es herrschte gutes Laufwetter bei 10 Grad und leichtem Regen vor dem Start. Die Strecke führte über Feldwege mit leichten Anstiegen und langen Geraden. Durch das regnerische Wetter, das für Pfützen sorgte, war die Strecke anspruchsvoll. Besonders die Siegerehrung war herausragend, die zeitnah nach dem Einlauf stattfand. Dadurch waren alle Athleten zur Siegerehrung vor Ort. Die persönliche Note der Veranstaltungsorganisation ist besonders hervorzuheben uns sollte uns motivieren im nächsten Jahr wieder als Team dabei zu sein.“

Exklusiv und präventiv

Die Orthopädische Praxis am Rosengarten mit Dr. Christian Caßelmann als Mitglied im Medical Team des EAM Kassel Marathon bietet nun erstmals im Rahmen der Vorbereitung auf den EAM Kassel Marathon eine exklusive präventive sportorthopädische Untersuchung für Läufer und Walker an.

Dabei stehen natürlich die Füße, die Sprunggelenke, Knie- und Hüftgelenke besonders im Fokus. „Wir freuen uns, wenn möglichst viele Sportler dieses Angebot annehmen“, sagt Dr. Christian Caßelmann.

Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger freut sich ebenfalls über diese zusätzliche Aktion im Medical Team: "Das passt hervorragend in unser Gesamtkonzept 'Gesund und fit zum Marathon'."

Termin: Samstag, 3. August 2019, 9.00 Uhr bis 15 Uhr

Kontakt und Anmeldung per mail:

Orthopädische Praxis am Rosengarten Dr. Caßelmann, Dr. Duscheleit, Dr. Huhnt

Oberzwehrener Str. 113, 34132 Kassel

kontakt@praxis-am-rosengarten.de

Zusatztermin für Exklusive Check-ups 2019

Die Kardiologische Gemeinschaftspraxis Kassel um Dr. Frank-S. Jäger als Förderer des EAM Kassel Marathon und Laufteam Kassel e.V. bietet auch in diesem Jahr wieder einen weiteren exklusive Termin 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.

Ein umfangreicher Gesundheits-Check vor Trainingsbeginn und innerhalb der Trainingsphasen ist sehr wichtig, um gefahrenlos auf die verschiedenen Veranstaltungen wie dem EAM Kassel Marathon oder den kommenden Landesmeisterschaften 10 km und Halbmarathon zu gehen. Aufgrund der großen Nachfrage bei den Sportlern an den bisherigen Tagen gibt es jetzt einen Zusatztermin. "Die Aktion ist bisher sehr gut gelaufen, deshalb machen wir das jetzt noch einmal", so Dr. Frank-S. Jäger.

Zusatz Termin:

Samstag, 17. August (10 bis 14 Uhr)

Anmeldung über die Kardiologische Gemeinschaftspraxis,

Telefon 05 61 - 73 98 32-0, Fax 05 61 -73 98 32-11 oder per Mail an info@kardio-praxis-ks.de

Vorbereitungs-Testlauf am 11. August

Der offizielle Testlauf und Testwalk zum EAM Kassel Marathon 2019 zum EAM Kassel Marathon findet am Sonntag, 11. August 2019, ab 9 Uhr, statt.

Im letzten Jahr musste er noch wegen der großen Hitze abgesagt werden, in diesem Jahr ist er wieder ganz fest eingeplant.

Traditionell ist der offizielle Testlauf zum EAM Kassel Marathon in den Vorbereitungsplan bei vielen Startern fest eingebunden. An die 800 Teilnehmer waren in den letzten Jahren dabei. Für die einen ist es ein altbewährter Trainingslauf über 21,1 km auf bekanntem Terrain. Für die, die zum ersten Mal beim Kasseler Marathon am Start sind, eine schöne Gelegenheit, die Halbmarathon-Strecke kennenzulernen. Und: Man ist nicht allein, denn gelaufen wird in drei Gruppen mit unterschiedlichen Zeitfenstern beziehungsweise Leistungsstärken. Angeboten werden drei Zeit-Gruppen (1:45 Stunden, 2:00 Stunden und 2:30 Stunden), sodass ambitionierte Läufer und Einsteiger gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Die Gruppen werden von erfahrenen Läufern geführt, die als Brems- und Zugläufer beim EAM Kassel Marathon im Einsatz sind oder als Lauftrainer in den Vorbereitungs-Stützpunkten aktiv sind.

Es besteht auch die Möglichkeit, an einzelnen Punkten einzusteigen, zum Beispiel an der Verpflegungsstelle an der Valentin-Traudt-Schule in Rothenditmold. Dies bietet sich besonders für Teams an, die als Staffel beim EAM Kassel Marathon laufen.

Auch die Walker sind traditionell dabei.

Auf der Strecke gibt es Verpflegungsstellen und natürlich im Ziel.

Marathon-Pfarrer Dirk Stoll wird die Teilnehmer traditionell vor dem Testlauf segnen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Start: 9 Uhr, Damaschkestr. (am Parkplatz Eissporthalle)

Unterstützt wird der Testlauf von den Marathon-Partnern Wilhelmsthaler Mineralbrunnen und Eschweger Klosterbrauerei, das Polizeipräsidium Kassel sorgt mit Führungsfahrzeugen für die Begleitung und Sicherheit.

Termine

- 03.-04.08. DM in Berlin
- 07.08. Pfungstadt 1500 Meter und 3000 Meter
- 11.08. Uslar, ab 14.30 Uhr Wettbewerbe für alle ab Schüler U10, 1000 Meter und 3000 Meter; ab U16 (Startzeit 16:30 Uhr)
- 14.08. 2. Heiligenröder Bahnlauf 5000, 3000 und 1500 Meter. 800 (M/W10 bis m15/W15)
- 17.08. Borken 400, 3000 und 5000 Meter. MJU14 bis MJU20; WJU 18-WJU 20 3000 Meter MJU12 bis MJU 13; WJU 12 bis WJU 15 2000 Meter

- 21.08. Alheimer / Bebra 3000 Meter ab M/WJU 18, 800 Meter M/WJU 10 bis M/WJU 15
- 21.08. Wiesbaden 800, 1500 und 5000 Meter, 2000 Meter M/WJU 12 bis M/WJU 15
- 01.09. Meißner, Hessische Berglauf-Meisterschaft Meldeschluss 20.08
- 04.09. Pfungstadt 800, 1500 und 5000 Meter
- 13.-15.09. EAM Kassel Marathon
- 15.09. Europäische Seniorenmeisterschaften Halbmarathon mit Sandra Morchner
- 15.09. DM 10 Kilometer in Siegburg
- 22.09. Hessische Meisterschaften 10 Kilometer Straße, Meldeschluss 10.09.
- 30.09. Berlin Marathon mit Melat Kejeta und Jens Nerkamp
- 13.10. Bad Hersfeld Hessische Meisterschaft Halbmarathon Meldeschluss 1.10.
- 27.10. Frankfurt Hessische Meisterschaft Marathon Meldeschluss 1.10.

Termine Nordhessencup 2019

- 11.08. 32. Volkslauf TV Breitenbach
- 23.08. 2. Ahnepark Lauf in Vellmar

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