

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, eine wichtige Information für das Training am Donnerstag. Das Training und Umziehen im Auestadion, wird nicht möglich sein. Treffpunkt 18.00 Uhr umgezogen vor dem Auestadion. Viel Spaß beim Lesen.

4. Volkslauf WVC Kassel e.V.

Wie bereits im vergangenen Jahr wird die Laufserie des Nordhessencups immer noch durch das Coronavirus ausgebremst. Wie 2020 ging allerdings am Samstag wieder der WVC-Lauf an der Fulda über die Bühne. Der bislang einzige Nordhessencup-Lauf in diesem Jahr endete im Dauerregen am Auedamm mit den erwarteten Favoritensiegen.

Beim 4. Kasseler WVC-Lauf feierten Jakob Dieterich (17:04 Min.) und Hannah Müller (21:34) auf der 5-Kilometer-Runde durch das Buga-Gelände einen Doppelsieg für das Laufteam Kassel.

Über 10 Kilometer sorgte Felix Kaiser (35:49) für den dritten Erfolg vom Laufteam Kassel. Nadine Koch (KSV Baunatal; 45:30) erreichte als Tagesschnellste das Ziel auf dem WVC-Vereinsgelände.

Über 20 Kilometer war Holger Aselmeyer (OSC Vellmar; 1:14:52 Std.) eine Klasse für sich. Auf den vier Runden der Langstrecke machte Ewa Szczeblewski (1:43:30) ohne Probleme den vierten Gesamtsieg für das Laufteam Kassel perfekt.

Quelle HNA

10 Kilometer		20 Kilometer	
1. Felix Kaiser	0:35:49	1. Ewa Szczeblewski	1:43:30
15. Christof Landau	0:47:08	3. David Werner	1:21:22
20. Steffen Heinemann	0:48:14		
5 Kilometer			
1. Hannah Müller	0:21:34		
10. Sabine Bergmann	0:26:24		
1. Jakob Dieterich	0:17:04		
26. Patrick Müller	0:25:55		

Bahnmeeting Warburger SV

Bereits zum zweiten Mal hat die rührige Leichtathletikabteilung des Warburger SV zu einem Meeting in das Stadion Diemelau eingeladen. Wir waren mit neun Athleten dabei und hatten die Schwerpunkte auf die 1.000 und 3.000 Meter gelegt. Um es vorwegzunehmen, die Orangehemden glänzten einmal mehr. Sieben persönliche Bestleistungen waren die erfreuliche Ausbeute. Es begann gleich bei den 1.000 Meter-Läufen. Moritz Kleesiek nutzte diesen Start zur Vorbereitung auf den Lauf in Pfungstadt, dort möchte er über 1.500 Meter eine weitere Leistungssteigerung erzielen. Seine Aufgabe über die 2 ½ Runden war das Testen der exakten Renngeschwindigkeit. Sein Trainer hatte ihm eine Vorgabe von 2:35 Minuten gemacht. Diese erreichte er dann auch im Alleingang und verbesserte seine vorherige Bestmarke um drei Sekunden. „Ich bin sehr zufrieden und hoffe nun, dass ich dies auch gegen die deutschen Spitzenläufer über 1.500 Meter umsetzen kann,“ so Moritz direkt im Ziel und vor einer weiteren Belastung über 200 Meter. Einen großen Sprung machte auch der 18-Jährige Ben Kuhlemann. Ben ist ein begeisterter Segler und hat bisher das Laufen als Ausgleich gesehen. „Ich bin total begeistert von meiner Leistung. Meinen Schwerpunkt werde ich weiter verstärkt auf das Laufen setzen“, so der in Ehlen beheimatete Youngster. Gleich um sieben Sekunden verbesserte sich der

13-Jährige Jan Langenkamp. Bei ihm beeindruckte wieder einmal ein starkes Finish. Mit ihm, seinem Bruder Mats und Aaron Hermenau wachsen weiter junge Talente heran, die im Sog von Moritz Kleesiek und Jakob Dieterich eine gute Entwicklung nehmen werden. Der große Teil unsere Teams startete über 3.000 Meter. Auch hier sah man nur freudige Gesichter. Marius Puchta bestimmte von Beginn an das Rennen. Mehr oder weniger im Alleingang pulverisierte er seine bisherige Bestzeit um 13 Sekunden. Dahinter kämpften Jakob und Leonardo um jede Sekunde. Erstmals blieb Leonardo unter der



magischen neun Minuten-Grenze, die Jakob leider noch knapp verfehlte. Auch Jakob wird in Pfungstadt an den Start über 1.500 Meter gehen. Ein Wiedersehen feierten wir mit Musa, der 2016 noch sechster der Deutschen Meisterschaft U23 im 10 km-Straßenlauf war. Sein Schwerpunkt ist seine Familie, er hat zwei Kinder und zuletzt hat er sich beruflich gut weiterentwickelt. Nun möchte er sein Hobby, dem Laufen, ein größeres Augenmerk geben. Bei der Vielzahl der guten Leistungen wollten auch David Werner und Niko Jung nicht nachstehen. Bei seiner Premiere verpasste Niko noch knapp die elf Minuten-Grenze. „Ich bin nicht enttäuscht, darauf kann ich aufbauen“, so sein Fazit nach dem Lauf. Etwas unglücklich sah David seinen Lauf, nachdem klar geworden war, dass er seine Bestzeit um eine Sekunde verpasst hatte. Ein besonderes Kompliment wollen wir dem Warburger Orga-Team um Alexander Selter machen. Er hat uns bereits versprochen, noch eine weitere Veranstaltung im Herbst durchzuführen.

1.000 Meter		3.000 Meter	
1. Moritz Kleesiek	2:35,21	1. Marius Puchta	8:41,96
2. Ben Kuhlemann	2:47,45	2. Leonardo Ortolano	8:58,45
3. Jan Langenkamp	3:08,80	3. Jakob Dieterich	9:03,54
		5. Musa Mummand Baher	9:47,10
		6. David Werner	10:02,22
		8. Nico Jung	11:13,21

3. Burgwald - Märchen - Marathon

Bei regnerischem Wetter, aber sonst optimalen Bedingungen, fand der 3. Burgwald Märchenlauf statt. Es wurden Strecken über 3 km Kostümlauf, 5 km Jedermannlauf, 10 km Volkslauf, Halbmarathon, Marathon und 52 km Ultramarathon angeboten.

Fünf Mitglieder unseres Laufteams waren in Rauschenberg am Start. Über die 10 km-Strecke belegte Rene Schneider, in einer Zeit von 46:14 Minuten den 5. Platz in seiner Altersklasse. Klaus Kropsch war über die 5 km-Stecke in 30:36 Minuten der überragende

Sieger in seiner Altersklasse M70. Wolfgang Betzin, der Klaus bei seinem Erfolg begleitete, wurde in der M60 mit der gleichen Zeit 2. Der vierte Starter Marcel Löber ging auf der Marathondistanz an den Start und sendete uns folgenden Bericht zu.

„Der 2. offizielle REALE Wettkampf in 2021 stand für mich auf dem Plan.

Nachdem letztes Jahr coronabedingt der Burgwald Märchenmarathon nicht wie geplant, in üblicher Weise stattfinden konnte, ging es am Sonntag den 29.08.2021 endlich auf die Strecke.

Während der Anreise regnete es noch Bindfäden. Doch pünktlich zum Start ließ der Regen glücklicherweise nach. --> Bis km 32km 😊

Aber somit blieben die 30 Grad Sommertemperatur aus, mit welchen ich eher für August gerechnet hatte.

Letztendlich konnte ich den Lauf als 11. in der Gesamtwertung und 5. in der Altersklasse mit einer Zeit von 3:44:59 h (netto) glücklich und zufrieden beenden.

Mein größter Respekt gilt dem Erstplatzierten vom Marathon. In eine Zeit von 2:46:54 h (netto) bewältigte Kay-Uwe Müller vom TSG Schwäbisch Hall die 42,195 km mit seinen 615 hm“.

Für uns ist Marcel Löber ein Vorbild. Trotz stärkster beruflicher Anstrengung, rafft er sich immer wieder auf und sieht sich als Teilnehmer besonders langer Wettkampfstrecken. Über die Ultramarathon-Strecke war Markus Thonemann am Start. Er konnte einen tollen achten Platz belegen. Wir möchten auch den Burgwald-Marathon-Veranstaltern zu der Durchführung gratulieren.

5 Kilometer	Marathon
13. Wolfgang Betzin M6 2. 30:40	11. Marcel Löber M40 5. 3:45:04
14. Klaus Kropsch M70 1. 30:40	Halbmarathon
Ultramarathon 52 Kilometer	11. Rene Schneider M50 5. 46:19
8. Markus Thonemann M40 2. 4:30:18	

Aaron Hermenau ganz real beim virtuellen Hunsrück-Marathon



Der Plan war, eine längere Radtour mit einer Laufveranstaltung zu verbinden. Der Hunsrück-Marathon am 22. August schien perfekt. Eine schöne Gegend, eine gute Strecke (Schinderhannes-Radweg) und vor allem: die Veranstaltung ist nicht allzu groß und deshalb leichter mit Corona-Regeln in Einklang zu bringen. So wurde die Radtour geplant, Aarons Vater hatte sich auf die Marathon-Strecke vorbereitet, Aaron freute sich darauf, endlich mal wieder einen 5-km-Lauf unter Wettkampfbedingungen absolvieren zu können. Und dann wurde der Lauf zweieinhalb Wochen vor dem geplanten Start abgesagt. Wieder nur virtuell. Egal, die Tour war geplant und Lauforganisator Ottmar Berg erzählte am

Telefon, dass das Start-Ziel-Tor in Simmern aufgestellt und die Strecke markiert wird. Also lief Aaron unter besten Bedingungen eine PB in 18:23, sein Vater spürte die 440 km Radfahren mit 3.000 Höhenmetern doch sehr (Radtour-Marathon-Kombi: Prädikat "nicht empfehlenswert") und als es dann nach 28 km wie aus Kübeln goss, konnte auch die hervorragende Radbegleitung nichts dran ändern, dass die Beine immer schwerer wurden. Egal, nach deutlich mehr als 4 Stunden wurden beide im Ziel von Ottmar Berg begrüßt. Schön war's. Trotz allem.

Ursula Henning beim 22. Halbmarathon in Köln am Start

Ursula Henning, die vor kurzem ihren 60. Geburtstag feiern konnte, ist hochmotiviert ein Lauftraining durchzuführen. Die Deutsche Meisterschaft im Berglauf in Bad Kohlgrub ist nun ihr Nahziel. Auf dem Weg dorthin unterbrach sie ihr intensives Training um sich eine Leistungsstand Feststellung zu unterziehen. Beim real durchgeführten Kölner Halbmarathon startete sie daher im halbmarathon-Lauf. Ursula schilderte mir ihren Lauf, wie folgt:

„Ich hätte nicht gedacht, dass es so gut läuft. 5 km 23:15 Minuten, 10 km 49:58 Minuten und im Ziel 1:41:24 Stunden. Ich bin am Anfang viel zu schnell gelaufen, weil es ziemlich leicht und gut lief. Der Lauf hat sehr viel Spaß gemacht. Wir haben einen guten Start.... Danke für dein Training.“

Damit belegte die schnelle Kölnerin in der Gesamtwertung den 21. Platz und in der W60 konnte Ursula den ersten Platz erkämpfen. Den Sieg bei den Frauen sicherte sich Sabine Burgdorf vom ASV Köln in 1:15:46 Stunden.



Achtung, bitte Termin vormerken:

Am Sonntag, 03.10.2021, findet ein Laufteam-Familientag statt. Nähere Infos zu diesem Event gibt's in den nächsten Tagen.

Termine

Ederauenlauf in Bergheim (10km-Lauf bestenlistenfähig) + Walking	04. September
Hessische Meisterschaften U18 und U20; Meldeschluss 24.8.	04.-05. Sept.
Hessische Meisterschaften Berglauf am Meißner; Meldeschluss 31.8.	11. September
Bahnlaufserie LG Göttingen 1. Lauf	07. September
Senioren DM in Baunatal; Meldeschluss 29.8.	10.-12. Sept.
Bahnlaufserie LG Göttingen 2. Lauf	14. September
worldwide EAM Kassel Marathon	17.-19. Sept.
Deutsche Meisterschaft Berglauf in Bad Kohlgrub; Meldeschluss 5.9.	18. September
Hessische Meisterschaften 10km in Bensheim; Meldeschluss 7.9.	19. September
Bahnlaufserie LG Göttingen 3. Lauf	21. September
Dingelstädter Herbstlauf	25. September
BMW Berlin-Marathon	26. September

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