

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die letzten Wettkämpfe haben viele Highlights für unser Laufteam gebracht. Die Bergläufe am Meißner und Bad Kohlgrub liegen vor uns. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen

Pfungstädter Abendsportfest

Nur fünf Tage nach dem tollen Ergebnis vom Warburger Leichtathletik-Meeting, ging die Reise nach Pfungstadt. Die Leichtathletik-Meetings in Südhessen, gelten immer als rekordverdächtig. So war es auch diesmal. Leider erwischten Pauline und Moritz Kleesiek etwas leistungsschwächere Läufe. Beide blieben knapp über ihren persönlichen Bestmarken. Als im 1.500 Meter-Lauf von Moritz ein „Schlafwagen“ Einzug hielt, nahm der lange Blonde das Heft in die Hand und zog das Tempo an. „Ich bin durchaus zufrieden und hoffe in diesem Jahr noch einen schnellen Lauf zu bekommen. Dies gilt auch für meine Schwester Pauline“, so Moritz nach dem Zieleinlauf.



Der letzte Startschuss galt dem 3.000 Meter-Lauf. Die große Überraschung war die Steigerung des 16-Jährigen Jakob, der sich nach Warburg erneut steigern konnte. Die Traumgrenze von unter 9-Minuten fiel. Mit 8:57,40 Minuten konnte er sogar an Leonardos Bestmarke von Warburg vorbeilaufen. Auch David Werner freute sich riesig, die 10 Minuten-Grenze durchbrochen zu haben. Dementsprechend sein Kommentar: „Die Fahrt nach Pfungstadt hat sich für mich gelohnt.“ Die beste Platzierung erlief Philipp Stuckhardt, der sich nach einem Berglauf in Kärnten und anschließender zweiter Impfung nicht frisch fühlte. „Ich muss jetzt im Training regenerativer Laufen und in der kommenden Woche einen gezielten Trainingsreiz setzen, um einen guten Beitrag zu einer Teamleistung bei der DM in Bad Kohlgrub zu erbringen,“ so

der Diplom-Landwirt schon wieder gedanklich beim nächsten sportlichen Höhepunkt.

1.500 Meter

17. Moritz Kleesiek 1.M18 4:01,25 Minuten

3.000 Meter

4. Philipp Stuckhardt 1.M30 8:49,14 Minuten

8. Jakob Dieterich 1.M18 8:57,40 Minuten

23. David Werner 9:59,69 Minuten

800 Meter

5. Pauline Kleesiek 2:19,59 Minuten

Ederauenlauf

Kevin Warschun lief nach seinen zwei Corona-Infektionen und trotz einer Long Covid Erkrankung, nun zum zweiten Mal in diesem Jahr, auf das Siegerpodest. Er machte den ersten Platz in der Kategorie Nordic Walking beim Ederauenlauf in Bergheim.

Kevin hofft die Long Covid Erkrankung bald überstanden zu haben, wieder trainieren zu können und die verloren 14 Kilo wieder auf die Rippen zu bekommen. Trotzdem freut er sich auf den Willingen Kraxler am 12. September 2021.

Sein Motto ist unverändert: „Erst einmal Spaß haben, einfach dabei sein und alles bleibt Kopfsache.“

4,7 Kilometer

2. M20 Gebrehiwot Tewelde 16:23 Minuten

10 Kilometer

1. W18 Hannah Müller 45:03 Minuten
 2. W20 Luisa Nitschke 50:02 Minuten
 1. M20 Gebrehiwot Tewelde 38:34 Minuten
 5. M45 Patrick Müller 55:31 Minuten
 2. M65 Wolfgang Betzin 47:46 Minuten
- Walking
1. M30 Kevin Warschun 56:06 Minuten

Ilseburger Brockenlauf

Unser Björn Wichart berichtet von einem besonderen Lauf.

Dieses Jahr am 4.9. fand zum 50. Mal seit 1927 der Ilseburger Brockenlauf statt. Da zu DDR-Zeiten der Brocken Sperrgebiet war, sind in dieser Zeit keine Veranstaltungen erlaubt gewesen.

Bei der Strecke handelt es sich um einen 26,2km langen Rundkurs dessen Start und Ziel sich am Ilseburger Marktplatz befinden. Bis zum Gipfel des Brockens in 1141,2m ü. NHN sind 890 hm zu überwinden. Das passiert auf den ersten ca. 12km der Runde. Teilweise sind Steigungen von geschätzt 20% zu bezwingen. Zum allergrößten Teil besteht die Runde aus Waldwegen, lediglich in Ilseburg selbst und auf dem ungefähr ersten km des Abstiegs ist der Boden gepflastert bzw. asphaltiert.

Da wir das Glück haben, dass ein Sportskollege eine Datsche in Wernigerode sein Eigen nennt, sind wir recht regelmäßig im Harz und hatten für den anstehenden Lauf am vergangenen Samstag auch gleich eine Unterkunft. Wir sind, zusammen mit einigen Sportler:innen der LaufSportGemeinschaft Kassel bereits am Freitag angereist und haben schonmal am Vorabend die Startunterlagen abgeholt. Nach einer kühlen Nacht in der

Datsche (keine Heizung, kein warmes Wasser) klingelte zeitig der Wecker und nach einem gemeinsamen Frühstück ging es los nach Ilseburg. Für den Start aller Athlet:innen gab es ein Zeitfenster von 9:00 bis 9:50 Uhr.

Ich hatte mir eine Zeit von ca. 2:15h vorgenommen und startete ca. um 9:15 Uhr im zu der Zeit leicht verregneten und wolkenverhangenen Ilseburg. Es war schon einiges los auf der Strecke und ich konnte reichlich Läufer:innen überholen was sehr motivierend war. Kurz vor dem Brocken liefen wir über die Wolkenschicht und kamen im Gipfelbereich in prima Wetter mit einer unglaublichen Aussicht auf den wolkenbedeckten Harz. Mit einer Zeit von 1:15:27 passierte ich den Gipfel. Das verunsicherte mich etwas, da der längere Streckenabschnitt mit 14km noch vor mir lag, aber es lief bergab ganz prima und ich



konnte die verbleibenden 14km in einer knappen Stunde abspulen. Mit einer Gesamtzeit von 2:16:08 wurde ich 67. der Gesamtwertung M und immerhin 7. in der AK45M in meinem letzten Jahr in dieser AK.

Gewinner des Laufes wurde Thomas Kühlmann vom NSV Wernigerode mit einer Zeit von 1:40:22 und mit Begitte Hanse aus der dänischen Nationalmannschaft kam nach 2:03:14 die schnellste Frau ins Ziel.

Leider gibt es kein Foto von mir auf dem Brocken! Deswegen bin ich dann am Sonntag, bei jetzt allerbestem Wetter und vor der Heimfahrt nochmal "schnell" mit meinem Sportsfreund Karsten Ledderhose vom TSV Deute mit dem Rad hochgefahren und habe das dort, natürlich standesgemäß im Laufteambdress, nachgeholt. So sind noch 180km und irgendetwas um die 1600hm mit dem Rad dazugekommen und jetzt, während ich dies schreibe, freue ich mich sehr auf mein kuscheliges Bett! Das war ein prima Wochenende!

Deutsche Senioren-Meisterschaften in Baunatal

Für die Senioren findet der diesjährige Saisonhöhepunkt im Baunataler Parkstadion statt. Über drei Tage wird Baunatal praktisch der „Wallfahrtsort“ der Oldies sein. Bereits am Freitag (10.9.2021) um 16.15 Uhr erfolgt der Startschuss für das 5 Kilometer Bahngehen. Mit dabei unser 60-Jähriger Rolf Zimmermann. Er wird sich mit elf Gegnern auf den 12 ½ Runden messen. Bereits in der Halle hat er um Jahresfrist, über 3.000 Meter den deutschen Meistertitel erkämpft. Diesmal hat er es mit deutlich stärkeren Gegnern zu tun.

Am Tag darauf, stellt sich unser 65-Jähriger Wolfgang Betzin über 1.500 Meter dem Starter. Unglaublich stark ist hier das Teilnehmerfeld. Für Wolfgang ist es bereits ein großer Erfolg, die Qualifikationsleistung erreicht zu haben. Über diese Strecke wäre auch gerne unser 55-Jähriger Jürgen Müller gestartet. Er verpasste um lediglich eine Sekunde! diese Startmöglichkeit. Unverständlicher Weise wurde ein entsprechender Antrag auf einen Start vom DLV kategorisch abgelehnt. Man fragt sich, spielt der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit für den DLV keine Rolle. Jürgen, Kopf hoch, du hast dich zuletzt Leistungsmäßig gut entwickelt. Bleib deinem Hobby treu. Wir begleiten Jürgens Entwicklung weiter positiv.

Für das Laufteam kann es am Samstag um 12.00 Uhr noch zu einem Höhepunkt kommen. Unsere mit Abstand stärkste Senioren Läuferin Sandra Morchner wird erstmals bei einer Meisterschaft W50 starten. Zuletzt glänzte die Sylterin, mit zwei deutschen Rekorden über 10.000 Meter in 36:04 Minuten und im 10 Kilometer-Straßenlauf mit 35:03 Minuten. Es wird keine Sensation werden, wenn sie das 18-köpfige Läuferinnenfeld einmal komplett überrunden wird.

Hessische Berglauf Meisterschaften

Für die Dauerleister des Laufteams wird am Samstagmorgen am Meißner schon traditionell der Berglauftitel bei den Hessischen Berglaufmeisterschaft vergeben. Der Start wird wieder um 10.00 Uhr am Bürgerhaus in Abterode erfolgen. Wir werden mit elf Athlet:innen starten: Christoph Bentz, Jan Braun, Dario Ernst, Felix Kaiser, Lukas Menke, Leonardo Ortolano, Philipp Stuckhardt, Ute Schumann-Kraechter, Grazia Ewa Szczeblewski, Sabine Bergmann und Nina Voelckel.

Philipp und das Männer-Team sind die Titelverteidiger. Bei den Frauen der W50/55 sind Ute, Ewa und Sabine eine Bank. Aufgrund der gedrängten Wettkampfsituation können wir den Jugendtitel leider nicht verteidigen. Einige Irritationen gab es zunächst um den Start

von Philipp, der leider zunächst bei der Meldung übersehen wurde. Der Veranstalter war aber bereit, Philipp den Start zu ermöglichen.

Nur eine Woche vor der Deutschen Berglaufmeisterschaft in Bad Kohlgrub, sehen wir die Landesmeisterschaften als letzten Test an.

Wir werden unsere Teilnehmer auf dem Meißner-Plateau nach 9,4 Kilometern in Empfang nehmen. Die Siegerehrung wird dann wieder im Bürgerhaus in Abterode durchgeführt.

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

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