

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, ein Höhepunkt in der Region war trotz der Corona-Pandemie der Virtual worldwide EAM Kassel Marathon. Über 3.000 Dauerleister nutzten diese Möglichkeit. Natürlich auch die Mitglieder unseres Laufteam Kassel, die mit 50 Teilnehmern eine große Gruppe stellten. Michael Küppers hat ausführlich berichtet. Unser Walking-Experte Kevin Warschun marschierte kurz nach dem Tod seines Vaters, in dessen Gedanken, mit. Kevin und seiner Familie gilt unsere ganze Anteilnahme.

Ihr könnt weiterhin die Berichte unserer Athleten und ihrer Erfolgsgeschichten nachlesen. Ein weiterer Höhepunkt sind am Samstag, die Hessischen Berglaufmeisterschaften in Kassel.

Viel Spaß beim Lesen.

Eine große Marathon-Familie

Gelaufen wurde auch in Hamburg, in Leicester (England), im Trentino, in Meran, Malcesine, an der Havel, auf Amrum, in Nordrhede, Soest, München, Wien und vielen anderen Städten. Damit ging das Konzept sehr gut auf, mit der virtuellen Variante den EAM Kassel Marathon national und international zu umfassen.

Trotz der Absage des regulären Marathons war die Unterstützung für den Virtual world wide EAM Kassel Marathon bestens. Zahlreiche prominente Nordhessen nutzten die Gelegenheit zur entspannten Bewegung, wie etwa Kassels Bürgermeisterin Ilona Friedrich, für die Sport in ihrem Alltag eine große Rolle spielt und die mitwalkte, Bürgermeister-Kollege Michael Aufenanger aus Ahnatal oder der ehemalige Lohfeldener Bürgermeister und jetzige Kassel-Marathon-Botschafter Michael Reuter. Auch viele Sponsoren und Partner waren aktiv dabei, allen voran Georg von Meibom, Geschäftsführer von Titelsponsor EAM. „Ich bin meine Lieblingsstrecke im Bergpark gelaufen. Der Virtual Run war die beste Möglichkeit, trotz Corona einen EAM Kassel Marathon zu veranstalten. Vielen Dank an alle Läuferinnen und Läufer, die mitgemacht haben“, sagte Georg von Meibom, der bisher bei fast allen Kasseler Marathons am Start war.

Sandra fordert die Männer heraus

So ganz ohne Ambitionen geht es natürlich aber auch bei einem virtuellen Lauf nicht. Der schnellste Koch der Welt und Vorbereitungs-Stützpunktleiter in Holzminden, Jan Kaschura, war im Marathon mit 2:38:53 vorn, Joachim Neurath im Halbmarathon mit 1:22:10 und Enno Hanekamp mit 17:55 über 5 km. Herausragend aber das interne Laufteam Kassel-Duell über 10 km. Die 49-jährige „Altersklassen-Königin“ und mehrfache Deutsche W45-Meisterin und -Rekordhalterin Sandra Morchner hatte am Samstag im italienischen Trentino auf der Halbmarathon-Strecke des Trentino-Marathons mit neuer persönlicher Bestzeit 34:16 vorgelegt. Für Vereinskollege Jens Nerkamp, bester Deutscher beim Berlin-Marathon 2019, eine Vorlage. Und noch am Samstagabend kündigte er an, die Herausforderung anzunehmen. Auch wenn er nach überstandener Verletzung noch in der Aufbauphase ist. Mit 33:39 setzte er das dann auch um. Vor Sandra Morchner - allein unter Männern da vorne sozusagen.

Und weil jeder so viele laufen konnte, wie er wollte, war das Spektrum an Distanzen sehr groß.

Die längste Strecke legte Peter Kördel zurück: 50,04 km. Markus Thonemann aus Warburg lief noch mehr: samstags einen Sechs-Stunden-Trainingslauf für einen 100 km-Lauf in Kürze, sonntags den vollen Marathon von Hofgeismar nach Warburg. Jede Menge Kilometer, „hat alles super geklappt“, so Markus. Zwei andere machten den Virtual run zu einem besonderen Ereignis. Darius Schlaudraff, in Nordhessen bekannt als „Firehulk“, und Corinna Werner von der Freiwilligen Feuerwehr Wenigenhasungen. „Es war schön für uns, dass wir den Virtual EAM Kassel Marathon in der Nähe des regulären Start- und Zielpunktes absolvieren konnten“, berichtet Darius, „um ein Zeichen für das Ehrenamt zu setzen, entschlossen wir uns, die Distanz in voller Feuerwehrmontur zu laufen. Wir liefen den Halbmarathon um den Bugasee. Ziel war für uns nach fünf Runden und einer kleinen Ehrenrunde am DLRG auf der Brücke. Wir haben beobachten können, wie eine Taufe am Bugasee stattgefunden hat. Das war für Corinna und mich ein unvergessliches Lauferlebnis! Wir werden nächstes Jahr wieder dabei sein.“ Die „Kleinen“

machten den Virtual Run zu ihrem eigenen Bambini-Lauf oder Mini-Marathon. Wie Amy, die 3,348 km (so ganz genau) lief und begeistert war: „An mir sind Rehe vorbei gelaufen. Das war toll!“ Oder Bas, der mit 0,652 km (auch hier ganz genau), die kürzeste Strecke lief. Er war stolz, Papa war stolz: „Schön, dass der Sohn Spaß an solch einem Wettkampf hat. Eine tolle Idee von euch - vielen Dank“, schrieb er im Ergebnis-Upload. Auch einige Schulen haben - zum Teil mit eigenen kleinen Lauf-Veranstaltungen - mitgemacht und so zumindest ein bisschen „Mini-Marathon“-Atmosphäre aufkommen lassen. Aufgrund der knappen Zeit nach den Ferien und der Corona-Situation war das gar nicht einfach. Bei den meisten stand der Spaß im Vordergrund, war das Erreichte und das Dabeisein meist wichtiger als die erzielten Zeiten. Luisa Trieschmann, das neue sympathische „Covergirl“ des EAM Kassel Marathon, lief ihren Halbmarathon im Stadtpark in Hamburg. „Die ein oder anderen irritierten Blicke von Spaziergängern gab es schon. Ein T-Shirt von einem Kassel-Marathon sieht man hier eben nicht jeden Tag“, berichtet sie. Ein besonderer Gast lief für das Team von Charity-Partner „Herzstück Familie“: Nadine Horchler, ehemalige deutsche Biathletin, 2016 im russischen Tjumen Europameisterin und zweifache Deutsche Meisterin. Stützpunkte sehr gut vertreten Auch in den 20 Vorbereitungs-Stützpunkten zum EAM Kassel Marathon sind die Läufer und Walker fleißig unterwegs gewesen am Wochenende. Und hatten dabei viele gute und kreative Ideen. Ob in Baunatal, Borken, Hofgeismar, Rotenburg, Kassel, Staufenberg oder Holzminden - das Lauftraining am Wochenende wurde kurzerhand in einen Wettkampf innerhalb des Virtual EAM Kassel Marathon umgewandelt. Mit großer Beteiligung und Verpflegungsstationen. Alles Corona-konform selbstverständlich. Große Freude bei „Herzstück Familie“ Der Virtual worldwide EAM Kassel Marathon war ein Spendenlauf für den Marathon-Charity-Partner Herzstück Familie e. V.. Die Teilnehmer haben fleißig gespendet. Knapp 2.000 Euro sind bisher zusammengekommen. „Wir sind ganz begeistert von so viel positiver Energie und möchten uns ganz herzlich für so viel Unterstützung bei allen Läufern und Läuferinnen und allen anderen Mithelfern bedanken. Das Spendenergebnis ist echt toll! Ich freue mich riesig“, sagt die erste Vorsitzende Dr. Sandra Tebbe, die natürlich auch selbst mitgelaufen ist. Das Ziel, mit dem Virtual worldwide EAM Kassel Marathon auf die Arbeit des Vereins noch mehr aufmerksam zu machen, sei mehr als erreicht. Und von Titelsponsor EAM kommen noch pro Starter 2 Euro dazu.

Die Starter des Laufteam Kassel

Sandra Morchner	10	00:34:16	Kleesiek Moritz	17.46	01:14:49
Lukas Pieritz	42	03:16:13	Elisabeth Ehardt	10	01:45:20
Dominik Umbach	10	00:55:59	Elisa Aufenanger	5	00:26:45
Sascha			Matthias Blaschke	5	00:38:34
Parotat-Kouril	30	04:57:51	Wolfgang Betzin	5	00:24:54
Aaron Hermenau	11,33	00:57:13	Jens Nerkamp	10	00:33:39
Wilfried Ehardt	5,3	00:35:44	Nils Bergmann	24.39	01:55:07
Helmut Holzapfel	5,3	00:35:44	Bärbel Blaschke	5	00:38:34
Marius Puchta	10	00:36:20	Sarah Aufenanger	1,6	00:16:02
Johannes Förster	21	01:30:31	Winfried Aufenanger	8,2	01:28:50
Felix Kaiser	10	00:45:17	Kevin Warschun	10	02:44:23
Fischer Pascal	21	01:37:38	Miclas Lacorn	10	02:44:23
Björn Temmler	10	00:37:14	Jürgen Müller	7	00:47:36
Sabine Bergmann	10	00:57:10	Nicole Hilbig	12,1	00:57:49
Kleesiek Arndt	10	01:02:41	Noall Conrad	10	00:53:39
Aufenanger Brigitte	10	01:45:20	Nikolaj Dorka	1,5	00:07:18
Melanie Ruppenthal	5	00:27:55	Nikolaj Dorka	18	01:29:29
Christoph Luckhard	10,22	01:09:27	Maria Kraechter	7,65	00:43:16
Frank Jäger	21	02:01:35	Maria Kraechter	4,23	00:21:42
Nico Jung	21	01:42:15	Ute		
Karl-Heinz			Schumann-Kraechter	7,65	00:43:16
Freudenstein	21	02:09:39	Karsten Kraechter	7,65	00:43:16
Patrick Mueller	21	02:34:00	Moritz Lesser	10	00:49:09
Tom Ring	10	00:33:57	Michael Reuter	21	02:37:45
Lukas Dippel	11,76	01:04:31	Daniel Ghebreselasie	10	00:50:01
Martin Jünemann	10	00:46:12	Ewa Szczeblewski	21	01:43:42

Bahnlaufserie in Göttingen am 22.09.2020



Dritter Lauf der Göttinger-Laufserie mit vierzehn Laufteam Mitgliedern. Um eines vorwegzunehmen, die Erfolgsserie in Göttingen setzte sich auch diesmal fort. Dreizehn persönliche Bestleistungen stehen auf der Habenseite. Schon beim ersten Lauf glänzten unser Youngster in der 3 x 800 Meter Staffel der WJU 16. Die Zuschauer und Teammitglieder konnten ein begeistertes und kämpferisches Team erleben. Mit Elisa Aufenanger, Cecile Löber und Maria Kreachter hatte keiner gerechnet. Alle Mitglieder der Staffel zeigten sich von der besten Seite. Maria gelang es in einem tollem Endspurt, den Sieg sicher zu stellen. Der Göttinger Trainer bedankte sich später bei ihnen, weil sie zu einem neuem Vereinsrekord der LG Göttingen beitrugen. Hannah Müller musste kurzfristig ihren Start absagen. Wir wünschen ihr gute Besserung.

In den weiteren Wettkämpfen, ist diese Einsatzbereitschaft der Mädchen übergesprungen.

Über 1.500 Meter der Männer liefen Marius Puchta und Moritz Kleesiek sofort an die Spitze. Nach einem kurzen Wechsel, diktierte Marius das weitere Renngeschehen. Mit einem Hanauer-Läufer ging es dann auf die Zielgerade. Marius überlief mit hochgereckten Armen als Sieger in neuer persönlicher Bestleistung von 4:07,97 Minuten die Ziellinie. Unser 15-Jähriger Moritz hielt den dritten Platz und freute sich riesig über seine Zeit von 4:10,22 Minuten. Damit steigerte er sich um vier Sekunden. Vater Arndt hielt diesen außergewöhnlichen Moment schon traditionell im Foto fest. Premiere hatten Laura Schallert und Jürgen Müller die sich mit tollen Ergebnissen belohnten.



Im abschließenden 10.000 Meter-Lauf diktierten gleich vier aus unserer Trainingsgruppe das Renngeschehen. Mit toller Verbesserung ihrer Leistungen liefen sich Hannes und Leonardo in die hessische Spitze. Beide passierten dabei die 5.000 Meter-Marke nach 16:33 Minuten. Aber auch Dario, Pascal und Lucas überraschten, mit für sie glänzenden Zeiten, die damit die Spitzenleistungen im nordhessischen Bereich dokumentierten. Die

Verbesserung von Cara und Lea betrogen teilweise über zwei Minuten. Sie reihen sich damit in die tolle Frauen-Power-Gruppe um Melat, Sandra, Nina, Eva, Ewa, Angela, Alejandra, Sabine, Melanie, Ilse, Nicole, Brigitte, Lisa und Ute ein. Insgesamt haben an den drei Wettkampftagen circa 90 Prozent unserer Teammitglieder die Starts in Göttingen zu persönlichen Bestzeiten genutzt. Wir gratulieren und rufen zu: „Weiter so“.

Marcel Löber, der als einziger, knapp an seiner Bestzeit vorbeilief, galt das Mitleid der gesamten Gruppe. „Marcel, Kopf hoch“. Es gibt wieder bessere Zeiten.



Ergebnisse

3 X 800 Meter W 16

1. Platz 8:25,14 Min.

Aufenanger, Elisa

Kraechter, Maria

Löber, Cecile

1500 Meter

1. Puchta, Marius 4:07,97 Min.

3. Kleesiek, Moritz 4:10,22 Min.

14. Müller, Jürgen 5:23,09 Min.

1. Schallert, Laura 5:34,98 min.

10000 Meter

1. Dieterich, Hannes 32:39,94 Min.

2. Ortolano, Leonardo 32:47,93 Min.

4. Ernst, Dario 33:36,57 Min.

5. Fischer, Pascal 33:39,83

8. Menke, Lukas 34:53,47 Min.

18. Löber, Marcel 45:31,50

3. Brede, Cara 43:00,06 Min.

4. Gerland, Lea 44:36,14 Min.

Sandra Morchner weiterhin in Bestform

Wie bereits kurz berichtet, glänzte Sandra Morchner bei ihrem 10 Kilometer-Lauf mit 34:15 Minuten. Die vermessene Strecke am Gardasee nutze die 49-jährige Sylterin zu einer neuen Bestzeit. Um die Relationen dieser Leistung herzustellen, kann einen Blick auf die derzeitige offizielle Bestenliste des DLV richten. In der Elite-Klasse der Frauen würde sie damit den achten Platz einnehmen. Ihre Vereinskameradin Melat Kejeta (31:45 Minuten) als Zweitplatzierte der Bestenliste und Trainingskameradin Nina Voelckel (36:03 Minuten) sind Ausdruck der Frauen-Power des Laufteam Kassel. Für Sandra war es der Nachweis, dass sie sich derzeit in einer Top-Verfassung befindet. Damit blieb sie auch unter der bisherigen Rekordzeit in der Altersklasse W45. Es immer noch bedauerlich, dass sie beim Halbmarathon in Frankfurt vor knapp zwei Wochen, auf dem Weg zu einer 1:13 Stunden fehlgeleitet wurde.

Als weiteres Leistungsziel hat sie sich nun ein positives Abschneiden bei den Hessischen Berglaufmeisterschaften am kommenden Samstag beim Herkules Berglauf vorgenommen. „Ich

weiß, dass ich auf dem richtigen Weg bin und möchte als „Flachlandtirolerin“ zu einem Teamergebnis beitragen,“ so die Senioren-Europameisterin.

31. Int. REHamed Herkules-Berglauf in Kassel-Wilhelmshöhe Teilnehmer des Laufteam Kassel

„Der Berg ruft“, zur Hessischen Berglauf Meisterschaft.

Nachdem bereits um 10.00 Uhr Kevin, Miclas, Richard, Dominik und Norbert den Vorlauf über 7,3 Kilometer mit 331 Höhenmetern bestreiten werden, kommt es dann um 15.00 Uhr zum Start der Meisterschaft, der an der Königschaussee stattfindet. Unsere 24 Starter kämpfen insbesondere um die Titel und Platzierungen in den Mannschaftswettbewerben.

Philipp und Sandra gehören zu den Favoriten bei den Einzeltiteln. Sandra wird am Vortag direkt vom Gardasee anfahren. Die 158 Meisterschaftsteilnehmer werden in sogenannten Wellen gestartet. Der Abstand beträgt jeweils eine Minute. Wer zufällig im Bergpark als Zuschauer dabei ist, erkennt anhand der Startnummer (2001-2010 gleich erste Welle, 2011-2020 zweite Welle usw.) die Startgruppe. Das Ziel findet dann in der Höhe der Herkules Gaststätte statt. Wir wünschen allen Athleten ein tolles Event mit guten Platzierungen.

Cara Brede	Aaron Hermenau
Grazyna Ewa Szczeblewski	Lesser Moritz
Felix Kaiser	Mats Langenkamp
Nikolaj Dorka	Ute Schumann-Kraechter
Marcel Löber	Sabine Bergmann
Jürgen Müller	Angela Rohr
Frank Jäger	Philipp Stuckhardt
Marius Puchta	Lukas Menke
Martin Herbold	Hannes Dieterich
Dirk Petersen	Lukas Dippel
Karsten Kraechter	Christian Koch
Moritz Kleesiek	Sandra Morchner

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

Termine

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 18:30 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 Laufftreff 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 Laufftreff. Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.
Mit laufendem Gruß
Winfried