

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, hinter uns stehen vier anstrengende Wochen, die das Kraftpotential des Marathonteam voll zur Ausschöpfung brachten. Neben den zahlreichen Wettkämpfen die wir betreuten, konnten wir uns insbesondere über die zahlreichen Bestleistungen unserer Athleten freuen. Dabei war die herausragende Leistung nicht nur national, sondern auch international, der Berlin Marathon, der für unsere Sandra Morchner einen kaum zu erwartenden Erfolg brachte. Mit 2:39:30 Stunden verbesserte sie ihren alten W45 Erfolg um gleich sieben Minuten. Ein ausführlicher Bericht vom Berlin Marathon und den spannenden Wettkämpfen in Dingelstedt, Hess. Berglauf und DM Berglauf veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.

### Das nächste Laufteam-Highlight:

**Familientag! Tolles Angebot! Bitte denkt an unseren Familientag am 03.10.2021 und meldet Euch dazu an!** Bisher sind nur sehr wenige Anmeldungen eingegangen. Nutzt die Gelegenheit, auch mal außerhalb von Training und Wettkämpfen mit unseren Vereinsmitgliedern zu reden, debattieren und Spaß zu haben. Wir sehen uns am 3. Oktober!!!

### Bahnlaufserie der LG Göttingen 2021

Auch in diesem Jahr hat die Leichtathletikgemeinschaft Göttingen für die Mittel- und Langstreckler ein tolles Wettkampfangebot im Jahnstadion organisiert. Insgesamt drei Läufe umfasste die Göttinger Bahnlaufserie, drei Läufe innerhalb von drei Wochen. Wie bereits im letzten Jahr nutzten Läuferinnen und Läufer des Laufteams Kassel die Startmöglichkeiten. Insgesamt erzielten sie 29 (!) persönliche Bestleistungen. Sieger der Gesamtserie wurde der 31-jährige Lehrer Marius Puchta. Mit seinen Bestleistungen über 1.500 m (4:03,62 Min), 3.000 m (8:41,11 Min.) und 5.000 m (14:58 Min.) dokumentierte er seine gewaltige Leistungsentwicklung. Besonders sein Wettkampfverhalten, er übernahm gleich nach dem jeweiligen Start die Spitzenposition, zeugte von einem großen Selbstvertrauen.

Läuferische Höhepunkte waren die 3.000 m und 5.000 m Läufe.



Auffällig war die Entwicklung unserer Nachwuchsathleten. Über 5.000 m erreichte, der dem Jahrgang 2005 zugehörige Jakob Dieterich, nach seinen tollen Leistungen über 800 m, 1.500 m und 3.000 m, mit 15:41 Min. eine absolute deutsche Spitzenzeit. Über 2.000 m ließen unsere Schüler nichts anbrennen. Pauline Kleesiek, mit 6:41,80 Min., ihr Bruder Leo, mit 6:41,39 Min. (beider starten für den LAV Kassel) und Jan Langenkamp mit 6:45,47 Min. gaben ein Zeugnis für die tolle Trainingsarbeit der Nachwuchstalente ab.

## Göttingen Bahnlaufserie 1. Lauf

800 Meter

1. U16 Aaron Hermenau 2:23,94 Minuten

Männer, Frauen, U18, U16

1. Christian Koch M 2:11,63 Minuten

9. Müller Jürgen M 2:29,73 Minuten

11. Hannah Müller W18 2:36,08 Minuten

15. Wolfgang Betzin M 2:52,80 Minuten

2000 Meter

1. Leo Kleesiek M12 6:41,39 Minuten

2. Pauline Kleesiek W14 6:41,80 Minuten

3. Moritz Kleesiek M15 6:42,85 Minuten

4. Jan Langenkamp M13 6:45,47 Minuten

3000 Meter

1. Marius Puchta M 8:41,11 Minuten

2. Dario Ernst M 8:47,03 Minuten

4. Leonardo Ortolano M 8:54,37 Minuten

9. Pascal Fischer M 9:24,41 Minuten

15. Nina Voelckel W 10:20,41 Minuten

20. Nico Jung M 11:08,24 Minuten

## Göttingen Bahnlaufserie 2. Lauf

400 Meter

Christian Koch 55,37 Sekunden

1.000 Meter

8. Wolfgang Betzin 3:37 Minuten

2.000 Meter

1. Jan Langenkamp 7:01 Minuten

5.000 Meter

1. Marius Puchta 14:58 Minuten

2. Tom Ring 15:07 Minuten

4. Leonardo Ortolano 15:37 Minuten

5. Jakob Dieterich 15:41 Minuten

## Göttingen Bahnlaufserie 3. Lauf

1.500 Meter

1. Marius Puchta 4:03,62 Minuten

2. Leonardo Ortolano 4:20,30 Minuten

7. Marlon Schott 4:45,32 Minuten

11. Christian Koch 4:57,39 Minuten

15. Jürgen Müller 5:09,33 Minuten

16. Nico Jung 5:10,88 Minuten

4. Laura Schallert 5:26,61 Minuten



## Deutsche Senioren Meisterschaften

Viele denken bei Leichtathletik-Seniorenmeisterschaften mit Sicherheit an ein Traditionstreffen älterer Sportler, haben Bilder im Kopf von Leuten, die sich mehr oder weniger schlecht bewegen, über die Rundbahn quälen oder die Kugel oder den Hammer mit Ach und Krach aus dem Wurfring bekommen. Diesen Unwissenden hätte man einen Besuch der Deutschen Senioren-Meisterschaften im hessischen Baunatal empfehlen sollen. Dort hatte der DLV seine besten Leichtathletik-Oldies zu den ersten Titelkämpfen in Zeiten der Pandemie eingeladen. An drei Tagen kämpften die Besten in ihren jeweiligen Altersklassen um Platzierungen, Medaillen und Urkunden. Die Teilnehmerfelder waren zwar aufgrund der behördlichen Reglementierungen kleiner als gewohnt, aber das förderte den Ehrgeiz der Sportlerinnen und Sportler eher als das er diesem schadete.

Als ein leuchtendes Beispiel für die außergewöhnlichen Leistungen der Leichtathletikseniorinnen und Senioren ist Sandra Morchner (Laufteam Kassel) zu nennen. Die in Wennigstedt auf Sylt beheimatete Langstrecklerin dominierte nicht nur die 5.000 m in ihrer Altersklasse W50 eindeutig, sondern sorgte vielmehr mit ihrem neuen Deutschen Rekord von 17:13,40 Minuten in der Altersklasse für das Aha-Erlebnis in Baunatal. Die Nordfriesin verbesserte mit ihrer spektakulären Laufleistung den einst als Meilenstein in der W50 titulierten Rekord von Silke Schmidt (Mettmann Sport) aus dem Jahre 2013 um über 7 Sekunden. Was für ein Quantensprung durch die ausdauerstarke Läuferin aus dem hohen Norden. Dabei verfügt die 50-Jährige nur über wenig Bahnerfahrung. „Auf Sylt gibt es keine Tartanbahn auf der ich trainieren kann, da bleibt mir nur die Straße als Alternative“, macht die Blondine deutlich. Aus diesem Grunde gehörten bis zum Wettkampf in Baunatal auch keine Spikes zum Laufequipment von Sandra Morchner. Notwendigerweise sah sie sich in der Pflicht um ihre Chancen auf eine schnelle Zeit zu verbessern ein Paar Spikes anzuschaffen. Soweit so gut. Da war der Schreck groß als sie feststellen musste, dass die mitgelieferten Dornen die Länge von 9 Millimeter und nicht wie erlaubt 6 Millimeter hatten. Was andere an den Rand der Verzweiflung gebracht hätte, sah Morchner pragmatisch. „Da habe ich kurzerhand entschieden mit Spikes, aber ohne Dornen zu laufen“. Sicher eine richtige Entscheidung. Umso mehr wenn man bedenkt, dass Sandra Morchner gar keine ausgewiesene Vorfußläuferin ist, sondern eher über den hinteren Teil des Mittelfußes und die Ferse läuft.

Gekonte Ballenläuferinnen und Läufer haben mit Spikes auf der Bahn einen besseren Tritt und kommen somit zumeist schneller vom Fleck. Trotzdem ist der Laufstil der Norddeutschen etwas Besonderes. Mit ihrem kurzen, knackigen Schritt dem Sprintstil der früheren DDR-Weltklasse-Sprinterin Marlies Göhr ähnelnd, hämmert sie Stakkato artig über die Bahn. Gewöhnungsbedürftig - aber enorm schnell. Und wie schnell. Da konnte keine der Konkurrentinnen in Baunatal auch nur ansatzweise folgen.

Alleine gegen die Uhr - das kennt Sandra Morchner schon aus der jüngeren Vergangenheit. Immer die Uhr im Auge hat es die Insulanerin in ihrem ersten Jahr in der W50 auf persönliche Bestzeiten, Rekorde und Titel abgesehen. Baunatal war für Sandra Morchner nur ein kurzweiliges Intermezzo im Trainingsbetrieb. Ihr Hauptaugenmerk richtet sie nämlich auf einen flotten Herbstmarathon. Dafür trainiert sie derzeit 150 bis 160 Kilometer in der Woche. Wieviel Kilometer werden sich da einige ungläubig fragen. Wie kann das gehen mit über 50? Die Frau hat einen Teilzeitjob und trainiert vor und oft auch nach der Arbeit noch. Anders sind solche Leistungen auch nicht möglich. „Man muss den Tagesrhythmus schon gut durch takteten sonst funktioniert das alles nicht“, erläutert Sandra Morchner und ergänzt mit Inbrunst der Überzeugung: „Ich lebe und liebe das Laufen. Die Motivation treibt mich an“.

Leistungsbereitschaft gepaart mit unbändigem Trainingsfleiß und Willensstärke - dafür stehen nicht nur Sandra Morchner, sondern viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an nationalen und internationalen Masterwettkämpfen. Vorbilder sind sie in jedem Falle. Spätestens jetzt müsste es auch dem letzten Zweifler die Augen geöffnet haben, welche Seniorenmeisterschaften in der Leichtathletik nur allzu gern als sportliches Oldie Treffen abgekanzelt haben.

Quelle: Jörg Valentin, [www.laufzeit.de](http://www.laufzeit.de) vom 27.9.2021

Ralf ist, trotz starker Konkurrenz unter den 11 Altersklassenteilnehmern, mit großem Ehrgeiz an den Start gegangen. Seit dem letzten Wettkampf am 28.02.2020, hatte Ralf, wegen Corona Wettkampfausfällen, keinen Wettkampf mehr gehabt. Er trainierte aber fleißig weiter, weil sein nächstes Ziel auf die 21 km Strecke in Gelsenkirchen lag.

Unerwartet eröffnete sich, vor ca. 2-3 Wochen die Möglichkeit, in Baunatal bei den Deutschen Senioren Leichtathletikmeisterschaften in 5 km. Bahngehen anzumelden, welches am 10.09.2021 stattfand mitzumachen.

Da sein Training auf die 21 km ausgerichtet war, hatte Ralf nun nicht mehr viel Zeit auf die 5 km hin zu trainieren. Er wusste, dass es einige starke Gegner in seiner Altersklasse gab und ging entsprechend vorbereitet an den Start, mit dem Fokus, sich so weit vorne wie möglich zu platzieren. Er war realistisch und wusste, dass der erste Platz unerreichbar war und das alles, was danach kommt auch sehr starke Gegner sind. Letzter, oder sogar Disqualifiziert zu werden, war auf gar keinen Fall eine Option. Wenn er irgendwo im Mittelfeld landet, wäre er nicht zufrieden, aber eher realistisch, so seine Gedanken.

Am Anfang konnte er sehr gut mit den ersten 3 Startern mithalten, aber nach ca. 2,5 km merkte er die Anstrengung...Außerdem wurde er darauf aufmerksam gemacht, auf die Beinstreckung zu achten (gelbe Kelle). Das war zwar noch kein Strafpunkt (rote Kelle), aber es hat ihn schon dazu gebracht, etwas langsamer zu gehen, weil es ihm sehr wichtig ist, sauber zu gehen. Nach 3 Strafpunkten muss der Athlet für 30 Sekunden in eine Wartebox und bei einer weiteren Strafe wird man disqualifiziert.

Am Ende verpasste er dadurch zwar Platz 3 und 4, aber kam ohne Strafpunkte zu kassieren auf Platz 5.

Ralf ärgert sich zwar, über seine Leistung, aber die Voraussetzungen und Vorbereitungen auf diese Distanz waren eben diesen Tag nicht ganz optimal. Ralf weiß, was er schaffen kann und nächstes Jahr greift er erneut in dieser Startklasse bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften im Bahngehen an.

Unsere treue Seele Wolfgang Betzin hatte ebenfalls die Qualifikation für den Start in Baunatal erbracht. In einem interessanten Rennen behielt Wolfgang in einem siebenköpfigen Feld, immer den Kontakt zur Spitze. Sein Ziel, eine Platzierung unter den besten sechs Startern, konnte er erreichen. Als Fünfter mit 5:53,15 Minuten kam er ins Ziel. „Ich bin total überrascht, dass ich sehr lange den Kontakt zur Spitze halten konnte. Ich werde auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder dabei sein, wenn es zu einem Duell mit der M65 kommen wird“, erklärte Wolfgang nach dem Rennen.

Traurig war Jürgen Müller der leider zu spät die erforderliche Norm erzielte, aber für sich eine Motivation für das nächste Jahr erkennt.

## Willingen Kraxler



Endlich hat es Kevin Warschun geschafft, beim dritten Anlauf am Willingen Kraxler teilzunehmen. Kostümiert als Spiderman war er der große Hingucker beim Kraxler in Willingen.

Es ging auf einer Länge von 400 Meter mit 38% Steigung die Willinger Skischanze hinauf. Dabei mussten 176 Höhenmeter überwunden werden. Kevin bewältigte die Distanz in einer Zeit von 15:11 Minuten.

Seine Freundin Emmely Tien sowie der Laufteam Mitglied Miclas Lacorn feuerten Kevin

herzlich an. Kevin war froh, als er endlich auch den Schanzentisch überwunden hatte, denn die Maske des Kostüms erschwerte das Atmen enorm. Für ihn stand aber wie immer der Spaß im Vordergrund, weshalb er sich schon tierisch auf den kommenden Willingen Kraxler 2022 freut.

## Wettkampf beim SSC Vellmar

Christian Koch hat beim SSC Vellmar die Vereinsbestenliste um drei Disziplinen erweitert: Weitsprung (5,66m), Hochsprung (1,59m), Speerwurf (46,48m). Das hat sehr viel Spaß gemacht.



## Termine

Laufabend LG Eder (800, 5.000 Meter)	6. Oktober
Deutsche Meisterschaft Halbmarathon in Hamburg; Meldeschluss 3.10.	17. Oktober
Deutsche Meisterschaft 10 km-Straße in Uelzen; Meldeschluss 17.10.	31. Oktober
Hess. Meisterschaften im Crosslauf in Mengerskirchen; Meldeschluss 26.10.	6.-7. Nov.

## 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