

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die Veranstaltungen hielten uns zuletzt in Atem. Die Liste der erzielten Erfolge unserer Athleten ist extrem lang. Ihre Darstellung beherrscht die heutige Ausgabe. Kurz vor unserem zweijährigen Bestehen neigt sich nun die Wettkampfsaison dem Ende entgegen. Eine Regenerationsphase vor der dann im November beginnenden Vorbereitung steht bevor. Viel Spaß beim Lesen.

31. Int. REHAMED Herkules-Berglauf in Kassel-Wilhelmshöhe



Nach dem Volkslauf des WVC und unserem erfolgreich verlaufenen Virtual worldwide EAM Kassel Marathon, stand nun ein weiterer Höhepunkt mit den Hessischen Berglaufmeisterschaften im Habichtswald an. 112 Athleten aus ganz Hessen erreichten nach dem Start das Ziel hinter dem Herkules. Kurzfristig musste der Veranstalter die Strecke verlängern, da in der Nacht vor der Veranstaltung ein umgestürzter Baum zu einer Streckenumleitung führte. Die nun circa 8 Kilometer lange Strecke wurde von unserem 24 Startern hervorragend bewältigt. Mit sieben

Titeln, davon vier Mannschaftserfolgen, präsentierte sich das Laufteam Kassel herausragend. Philipp Stuckhardt kann sich nun zu Recht, als Gesamtsieger, „Bergkönig“ nennen. Der 28-Jährige Diplom-Landwirt blieb als einziger Teilnehmer unter 30-Minuten. Gemeinsam mit dem M30 Sieger Marius Puchta und Felix Kaiser, als erster der M40, holten sie auch überlegen den Mannschaftstitel. Pechvogel aus unserer Sicht war Sandra Morchner, die bei Kilometer 2,8 durch einen Sturz zur Aufgabe gezwungen wurde.

Besondere Freude bereitete uns der Nachwuchs. Nach dem Cross-Titel im März, gelang dies nun auch am Berg. Der 16-Jährige Moritz Kleesiek führte dabei das Trio an. Die weiteren Platzierungen könnt ihr dem nachfolgendem Ergebnisteil entnehmen.



| | | | |
|--------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| Hessenmeisterschaft | | | |
| Männer | | | |
| 1. Männer Philipp Stuckhardt | 29:25 Minuten | 2. Seniorinnen W55 | |
| 1. Senioren M30 Marius Puchta | 31:02 Minuten | Grazyna Ewa Szczeblewski | 45:35 Minuten |
| 2. Senioren M40 Felix Kaiser | 31:41 Minuten | 2. Seniorinnen W45 | |
| 8. Männer Lukas Menke | 32:17 Minuten | Angela Rohr | 46:00 Minuten |
| 3. Senioren M40 Nikolaj Dorka | 32:45 Minuten | 4. Seniorinnen W50 | |
| 1. MJU18 Moritz Kleesiek | 34:36 Minuten | Sabine Bergmann | 52:22 Minuten |
| 8. Senioren M30 Martin Herbold | 34:45 Minuten | 5. Seniorinnen W50 | |
| 15. Männer Hannes Dieterich | 35:18 Minuten | Ute Schumann-Kraechter | 53:53 Minuten |
| 17. Männer Christian Koch | 37:00 Minuten | Herkules Berglauf | |
| 7. Senioren M50 Dirk Petersen | 39:34 Minuten | 4. Männer Richard Rohde | 38:19 Minuten |
| 19. Männer Lukas Dippel | 39:48 Minuten | 6. Männer Nico Jung | 42:35 Minuten |
| 5. Senioren M45 | | 25. Senioren M30 | |
| Karsten Kraechter | 40:05 Minuten | Dominik Umbach | 45:36 Minuten |
| 1. MJU18 Aaron Hermenau | 40:45 Minuten | 18. Senioren M50 | |
| 1. MJU18 Moritz Lesser | 40:54 Minuten | Norbert Werner | 45:40 Minuten |
| 7. Senioren M55 Jürgen Müller | 41:33 Minuten | Walking | |
| 7. Senioren M40 Marcel Löber | 42:08 Minuten | 1. Senioren M30 | |
| 11. Senioren M55 Frank Jäger | 49:17 Minuten | Kevin Warschun | 1:08:28 Stunden |
| Frauen | | 2. Senioren M30 | |
| 11. Frauen Cara Brede | 41:18 Minuten | Miclas Lacorn | 1:28:17 Stunden |

Bereits am Vormittag fand der Berglauf Volkslauf statt. Auch hier wurde in sogenannten Wellen zu jeweils 10 Akteuren, der Start vollzogen. Hier waren ebenfalls Athleten des Laufteams dabei.

Auch wenn die Trauer von Kevin Warschun an seinem vergangene Woche verstorbenen Vater groß ist, hat er die Kraft gebündelt, um am vergangenen Samstag beim 31. REHAMED Herkules Berglauf in Kassel an den Start zu gehen. Die Gedanken waren immer bei seinem Vater, auch wenn der Lauf gerade am Anfang sehr schwer für ihn war. Später wurde es besser und zum Schluss ist er mit voller Kraft die letzten 1000 Meter in insgesamt 1:09 Stunden ins Ziel gewalkt.



Allen gilt unser besonderer Glückwunsch!

VR-Bank Mitte-Herbstlauf am 26. September 2020

Zur selben Zeit des Berglaufs starteten neun LTKler im Thüringer Dingelstädt. Auf der Strecke der ehemaligen „Kanonenbahn“ konnten sie sich auf der bestenlistenfähigen Strecke mit zahlreichen Klassensiegen und sieben (!) persönlichen Bestleistungen in Szene setzen. Einen Lauf haben derzeit Hannes Dieterich und Leonardo Ortolano. Nach den persönlichen Bestleistungen beim Meeting in Göttingen über 25 Runden (10.000 Meter), haben sie nun nur fünf Tage später auf der Straße mit 32:28 und 32:40 Minuten neue Bestmarken aufgestellt. Besonders bemerkenswert waren die Ergebnisse unserer Oldies Klaus Krobsch (75 Jahre) und Walter Wetzke (74) Jahre. Auch die Entwicklung unserer Jugendlichen Hannah und Mats verlaufen weiterhin gradlinig.

| | |
|--|--|
| Dingelstädter Herbstlauf 5 Kilometer | 2. M75 Klaus Krobsch 29:57 Minuten |
| 1. MJU13 Mats Langenkamp 19:48 Minuten | 1. M70 Walter Wetzke 44:17 Minuten |
| 2. M40 Andreas Spangenberg 20:14 Minuten | 1. Jakob Dieterich LG Kaufungen 18:10 Min. |
| 1. WJU 15 Hannah Müller 20:33 Minuten | 1. Leo Kleesiek LAV Kassel 18:54 Min. |
| 3. M45 Arndt Kleesiek 23:02 Minuten | 10 Kilometer |
| 5. M45 Patrick Müller 27:08 Minuten | 2. Hannes Dieterich 32:28 Minuten |
| | 3. Leonardo Ortolano 32:40 Minuten |

2. Pfungstädter Abendsportfest

Der TSV Pfungstadt organisierte wieder einmal perfekt sein Abendsportfest. Der 250 Kilometer langen Weg nach Südhessen lohnte sich für unsere vier Teilnehmer. Tefaye Homiyu (LG Eintracht Frankfurt) läutete über 1.500 Meter seine mögliche Teilnahme an den Olympischen Spielen ein. Der mehrfache Deutsche Meister und Teilnehmer an EM und WM, kehrte nun nach einem Abstechen auf die Straße, auf die Bahn zurück. Mit drei Tempomachern blies er zur Jagd auf eine gute Zeit. Direkt dahinter hielt Philipp Stuckhardt den Anschluss. Nach 1:58 Minuten für die 800 Meter Durchgangszeit, passierte er nach 2:31 Minuten die 1.000 Meter-Marke als Dritter. Diesen Platz hielt er auch und freute sich riesig über seine neue persönliche Bestleistung von 3:44,43 Minuten. Direkt nach dem Lauf ging es für ihn wieder zurück nach Bad Hersfeld, da er schon am frühen Morgen mit der Getreideaussaat zu tun hatte.

Im abschließenden 3.000 Meter-Lauf glänzten wiederum unsere Athleten in nun schon traditionellen orangenen Trikots. Moritz und Hannes passierten die Hälfte nach 4:27 Minuten. Wer geglaubt hat, dass die beiden aufgrund des hohen Tempos einbrechen würde, der irrte sich. Nach einer spannenden Endphase platzierte sich Hannes als Fünfter nach 8:56,76 Minuten, nur 2 Zehntel-Sekunden hinter seiner Bestzeit. Wie eine Sensation wirkte dann direkt hinter Hannes der sechste Platz von Moritz nach 8:57,53 Minuten. An einem 16. Geburtstag pulverisierte er seine alte Bestleistung um 23 Sekunden(!). Er ist derzeit in seiner Altersklasse zweitbesten Deutscher.

Im selben Lauf wurden bei Eva Dieterich Erinnerungen wach, denn in Pfungstadt lief sie vor drei Jahren mit 9:43 Minuten deutsche Jahresbestzeit. Eine langwierige Krankengeschichte bremste ihre weitere Entwicklung und sie begann ein anstrengendes Jurastudium in Tübingen. Nun hat sie in der Pandemiezeit wieder zum Training zurückgefunden. Mit viel Spaß und Freude am Training deutete sie nun im Wettkampf mit dem Sieg in der Frauenklasse und einer tollen Zeit von 9:46,24 Minuten eine weitere sportliche Entwicklung an. Wir sind gespannt auf die weiteren Fortschritte dieser vier Athleten.

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.500 Meter | 3.000 Meter |
| 3. Philipp Stuckhardt 3:55,43 Minuten | 5. Hannes Dieterich 8:56,76 Minuten |
| | 6. Moritz Kleesiek 8:57,53 Minuten |
| | 1. Eva Dieterich 9:46,24 Minuten |

News aus leichtathletik.de

Amanal Petros (TV Wattenscheid 01) und Melat Kejeta (Laufteam Kassel) führen mit deutschen Jahresbestzeiten das DLV-Team für die Halbmarathon-Weltmeisterschaften in Gdynia (Polen) an.

Ursprünglich waren die Weltmeisterschaften im Halbmarathon für den 29. März 2020 geplant, wurden aber aufgrund der weltweiten Corona-Pandemie auf den 17. Oktober dieses Jahres verschoben. Eine erste Nominierung erfolgte bereits im März, in einem weiteren Qualifikationsrennen in Frankfurt konnten sich im September weitere Läuferinnen und Läufer für die noch verbliebenen WM-Startplätze empfehlen.

Nachdem die bereits nominierte Fabienne Königstein (MTG Mannheim) nach einer Verletzung am Montag einen erfolgreichen Leistungstest absolviert hat, werden gemäß der Entscheidung des zuständigen Bundesausschusses Leistungssport folgende DLV-Athletinnen und -Athleten bei der Halbmarathon-WM in Polen an den Start gehen:

Männer:Amanal Petros (TV Wattenscheid 01), Simon Boch (LG Telis Finanz Regensburg), Konstantin Wedel (LG Telis Finanz Regensburg), Tobias Blum (LC Rehlingen), Simon Stützel (LG Region Karlsruhe)

Frauen:Melat Kejeta (Laufteam Kassel), Deborah Schöneborn (LG Nord Berlin), Rabea Schöneborn (LG Nord Berlin), Laura Hottenrott (TV Wattenscheid 01), Fabienne Königstein (MTG Mannheim)

2:01:39-Stunden-Challenge in Berlin mit Melat

Das Frauen-Team der Berliner „2:01:39-Stunden-Challenge“, konnte an der Siegestsäule erwartungsgemäß nicht das Kipchoge-Tempo erreichen. Das Team besetzt mit Melat Kejeta (Laufteam Kassel), Anja Scherl (LG Telis Finanz Regensburg), Christina Gerdes (SCC Events Pro-Team) und Deborah Schöneborn (LG Nord Berlin) legten innerhalb von 2:01:39 Stunden genau 36,58 Kilometer zurück. Das Spektakel wurde direkt im Fernsehen bei rbb übertragen. Melat die direkt aus dem Höhentrainingslager in St. Moritz angereist war, kehrte unmittelbar nach dem Zieleinlauf wieder zurück in ihr Trainingscamp nach Graubünden.

Termine

| | |
|-------------|---|
| 10. Oktober | LG Solling Läufer- u. Werfertag |
| 25. Oktober | „Kleiner 100“ in Remscheid |
| 25. Oktober | 15. Schönhägener Volks- und Straßenlauf |

Weiteres 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.

Neues Regenerationsangebot für unsere Mitglieder:

Einzel Bewegungstraining nach Feldenkrais

Jeden Donnerstag von 17:00 - 20:00 Uhr bietet unser Laufteam-Mitglied Karsten Kraechter im Auestadion Einzelübungen und Maßnahmen zur Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen, Verspannungen und ähnlichen Problemen an. Die dahinter sich befindliche Methodik ist ein Körper-Bewusstseinstraining nach Feldenkrais, welches sich durch eine sanfte Vorgehensweise auszeichnet und positive Effekte auf das neuromuskuläre System als Ganzes hat. Bei vielfältigsten körperlichen und orthopädischen Problemen kann dieses Training zur Anwendung kommen, zur Verbesserung der Mobilität nach Verletzungen in der Rehabilitation wie auch zum Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen. Ebenfalls hat dieses Training positive Effekte auf

die Regenerationsfähigkeit nach Training und Wettkampf. Der Zeitbedarf für eine Einheit beträgt ca. 45-60min. und findet nach Absprache in Einzeltrainings statt. Meldet Euch bei Karsten und verabredet Euch. Er ist unter 0162-1982666 erreichbar. Es lohnt sich bestimmt!

Training Hessenschanze

Das Training ist gleichzeitig als Lauftreff 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 Lauftreff. Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.
Mit laufendem Gruß
Winfried