

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, das waren zuletzt harte zwei Wochen für unsere Mitglieder, die insbesondere bei der Organisation des 13. EAM Kassel Marathons voll belastet waren. An dieser Stelle möchte ich allen danken, die nach meinem persönlichen Ausfall, für eine glanzvolle Organisation, die breite Zustimmung in der Presse fand, beigetragen haben.

Sportliches Highlight waren natürlich die zwei Europameistertitel von Sandra, die Bergläuferfolge mit Philipp an der Spitze und zuletzt auch die Landesmeistertitel über 5 und 10 Kilometer Straße von Moritz, Tom, Felix und Martin.

Viel Spaß beim Lesen.

### Sandra Morchner ist zweifache Europameisterin

Über die Glanzleistung unserer Sandra berichtete Michael Küppers in der HNA:

Fünf deutsche W45-Rekorde hat sie bereits (3.000 m, 5.000 m, 10 km, Halbmarathon und Marathon), viermal war sie in diesem Jahr Deutsche W45-Meisterin. Nun gab es für Sandra Morchner (Laufteam Kassel) die Krönung ihrer Karriere. Mit zwei Titeln und einer Silbermedaille kehrte die 48-Jährige von den Senioren-Europameisterschaften in Venedig zurück. Im Halbmarathon holte sie sich den Gesamtsieg bei den Frauen und in der W45, mit dem deutschen W40-Team den zweiten Platz. In der Netto-Zeit 1:16:59 war Sandra Morchner zwar erstmals unter 1:17, gültig für die Wertung ist aber die Brutto-Zeit. In 1:17:13 blieb die Sylterin dabei nur zwei Sekunden über ihrem Deutschen Rekord, den sie im letzten Jahr beim EAM Kassel Marathon gelaufen war.

In Venedig hatte Morchner mit äußerst widrigen Bedingungen zu kämpfen. "Das war ehrlich gesagt die chaotischste Veranstaltung, bei der ich je gelaufen bin", berichtet sie. Die Strecke wurde einen Tag vorher noch umgelegt und war dann 150 m zu lang, die Startzeit plötzlich um fünf Minuten vorgezogen. Viele hatten ihre Positionen noch nicht eingenommen, auch Sandra Morchner stand kurz vor dem Startschuss noch bei ihrem Lebensgefährten Dirk. Zwar gab es alle 5 km zu trinken, aber der Wasservorrat war sehr überschaubar. "Es gab wenigstens Schwämme, das war bei 26 Grad auch gut, denn die erste Streckenhälfte war nahezu ohne Schatten", so die Laufteam-Athletin. Dann ging es landschaftlich flach am Kanal entlang.

Durch das Chaos am Start musste sich Sandra Morchner erst durch das Läuferfeld vor ihr durchkämpfen. "Erst nach 2 Kilometern", sagt sie, "konnte ich mich freilaufen." Dann konnte sie lange Zeit mit Teamkamerad Sebastian Harz (M 35) laufen, was sehr gut für sie war, denn die Spanierin Dolor Parilla Chiclana war ihr fast stets auf den Fersen. Auf den letzten zwei Kilometern zog Sandra Morchner das Tempo mächtig an und gewann mit 30 Sekunden Vorsprung vor der Spanierin. Gemeinsam mit Birgit Prange und Sonja Deiss reichte das auch noch für die Vize-Europameisterschaft im W40-Team.



Inzwischen ist die Wut über die katastrophale Organisation (auch die Siegerehrung dauerte dreieinhalb Stunden) der Freude gewichen. "Europameisterin zu sein, drei Medaillen zu gewinnen und da oben zu stehen und die deutsche Nationalhymne zu hören, das ist schon schön", sagt Sandra Morchner.

Im Kasseler Auestadion, wo sie beim EAM Kassel Marathon ihren Halbmarathon-Titel nicht verteidigen konnte, wurde die Nachricht vom Titelgewinn live mitgeteilt. So konnten ihre Fans ihr zumindest aus der Ferne zujubeln, schließlich ist es auch für das Laufteam Kassel der größte Erfolg in der noch jungen Vereinshistorie. (mikü)

## Deutscher Hochschulmeister-Titel im Triathlon geht nach Kassel

Am vergangenen Wochenende standen die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Triathlon in Wolfenbüttel an. Das Team aus Kassel stand dabei sowohl am Samstag beim Mixed Team Relay über 3 mal 200 m Schwimmen, 7 km Rad und 1,5 km Laufen als auch am Sonntag über die klassische Sprint-Distanz (500 m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen) am Start. Dabei versprach vor allem der Wettkampf am Samstag spannend und rasant zuzugehen, da sich durch die Windschattenfreigabe auf dem Rad ein echtes Radrennen entwickeln konnte. Jeder der drei Mannschaftsmitglieder musste nacheinander einen Super Sprint Triathlon absolvieren. Demnach galt es vor allem durch ein schnelles Schwimmen eine gute Radgruppe zu Beginn zu erwischen. Während Leon von Zeppelin als erster Starter der Staffel im Wasser den Anschluss an die Spitze halten konnte, fiel er auf dem Rad leicht zurück. Ein abschließender kämpferischer Lauf brachte jedoch eine Platzierung knapp über den Top 10 zum ersten Starterwechsel. Nachdem Leon also den virtuellen Staffelstab an Lena übergeben hatte, gelang es ihr, sich gegen die große Konkurrenz der Bundesliga-erfahrenen Starterinnen zu behaupten und etwa den Platz zu halten. Als Letzter des Teams versuchte Christoph sodann durch eine aggressive Renngestaltung sein Team möglichst weit nach vorne zu bringen. Dabei gelang ihm durch die tagesschnellste Zwischenzeit noch der Sprung in die Top 5 im Mannschaftswettbewerb.

Sichtlich gezeichnet von den Strapazen des vorigen Tages galt es dann am Sonntag, eine gute Figur im Einzelwettbewerb zu machen. Der am Vortag nicht gestartete Jonas Nikolaus zauberte eine starke Schwimmzeit ins Wasser und versuchte darauf aufbauend, nicht allzu viele Plätze auf dem Rad und in den Laufschuhen zu verlieren. Während sich die anderen Starter auf ihren letzten Bahnen im Wasser befanden, war Christoph bereits auf dem Weg zur Mission Deutscher Hochschulmeister 2019! Nachdem er im Wasser die tagesschnellste Zeit aufstellte, versuchte er auf dem Rad, etwas auszureißen und bereits dort der Konkurrenz zu zeigen, dass es für sie heute sehr schwer wird. Aufgrund der harten Windverhältnisse wurde ein Soloritt jedoch zur Tortur, sodass eine Verfolger-Gruppe ihn bei KM10 einholen konnte. Lena spielten genau diese harten Bedingungen dabei als starke Radfahrerin jedoch bestens in die Karten. Während Christoph seine Position in der Spitzengruppe festigen konnte und alles nach einem Laufduell aussah, kämpften etwas weiter hinten im Feld Leon und Jonas um wichtige Positionen. Nach einem schnellen Wechsel rannte Christoph als Erster aus der Wechselzone und konnte das Rennen auf den ersten beiden der drei Laufrunden kontrollieren. Auch Leon zeigte hier noch einmal eine ansprechende Leistung und kämpfte sich letztlich auf den 28. Gesamtrang vor. Lena kämpfte sich vor allem noch einmal am Ende durch und finishte nur knapp über den Top 10 der Damen. Währenddessen war der Kampf um den Titel bereits entschieden. Eingangs der letzten Laufrunde zog Christoph mit einem kurzen Sprint den bis dahin noch verbliebenen zwei Kontrahenten am Berg davon und rannte mit der schnellsten Laufzeit des Tages in Richtung Ziel. Während er somit im letzten Jahr noch Bronze gewann, sicherte er sich in diesem Jahr zum ersten Mal den Titel „Deutscher Hochschulmeister“.

## Deutsche und Hessische Berglauf Meisterschaften

Wieder einmal rief der Hohe Meißner zur Meisterschaft im Berglauf. Nachdem im letzten Jahr Anbessajer Hagos den Titel mit seinem Team gewann, wollten wir in diesem Jahr mit unserem Laufteam Kassel an diese Erfolge anknüpfen. Und dies gelang: Philipp Stuckhardt zeigte bereits nach dem Start eine souveräne Leistung. Der Beiname „Bergziege“ trifft das Ereignis. Mit fast zwei Minuten Vorsprung sicherte er sich die Bergkrone. Bereits auf Platz drei lief Tom Ring, der sich damit den Titel in der M30 sicherte, ein. Erstmals Landesmeister im Team wurde der 20-jährige Tewelde Gebrehiwot. Unser Schriftführer Niko Dorka sicherte dieses Trio ab und belegte Platz 2 in der M35. Noch im Ziel entschied sich Philipp für eine Teilnahme an der Deutschen Berglauf-Meisterschaft in Breitung.

Übermotiviert bewegte er sich dort zunächst unter den ersten Sechs des über 13,2 Kilometer und mit 735 Höhenmetern führenden Kurses. Im Ziel belegte er dann den elften Platz. „Ich bin einfach zu schnell angegangen. Bei meiner ersten Deutschen Meisterschaft musste ich Lehrgeld bezahlen. Ich werde aber einen weiteren Versuch unternehmen,“ so der Bad Hersfelder, der als sein nächstes Ziel den Lollslauf mit der Hessenmeisterschaft im Halbmarathon angab.

## Hessische Meisterschaften Straße

Auch ohne Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt und Marius Puchta sollten wir einige Meistertitel bei der HM in Hanau-Rodenbach erlaufen. Moritz Kleesick gab eine Glanzvorstellung auf der 5 Kilometer Distanz. In 17:23 Minuten, exakt die Zeit von Frankenberg im März, sicherte sich der Schüler vom Friedrichsgymnasium den Titel in der MJU 15 Klasse. Gemeinsam mit seinem Vater Arndt war die Freude besonders groß, als auch Schwester Pauline den Titel in ihrer Altersklasse holte. Schnellster Läufer des LTK-Teams war auf Platz 5 Tom Ring, der in 32:05 Minuten deutlich die M30 beherrschte. Gemeinsam mit dem Sieger der M35, Felix Kaiser (von der M40 runter gemeldet) und Martin Herbold, der nach 36:00 Minuten das Ziel erreichte, freute er sich über den Titel im Team M30/35.

Als nächstes Ziel, und dann mit Philipp, wird nun die HM Halbmarathon in Bad Hersfeld angestrebt.

## Martin Jünemann berichtet vom Kiellauf 2019

Am 08.09.2019 fand der 32. Kiellauf mit etwas über 10.000 Teilnehmern statt. Er gehört zu den größten Laufveranstaltungen in Norddeutschland. Die Teilnehmer verteilen sich auf Schülerläufe, Volkslauf und Halbmarathon, wobei die meisten Teilnehmer beim Volkslauf mit 4800 Teilnehmern an den Start gehen.

Die Strecke beim Kiel-Lauf führt auf einen 10,4 km langen Rundkurs durch die Kieler Innenstadt, entlang zahlreicher attraktiver Sehenswürdigkeiten. Die Halbmarathonteilnehmer durchlaufen die Strecke zweimal vorbei am Kleinen Kiel und 4 km auf der Kiellinie an der Kieler Förde. Erstaunlicherweise hat der Halbmarathon in Kiel fast 300 Höhenmeter durch einen knackigen Anstieg, nachdem die Kiellinie verlassen wird. Alles in allem eine schöne Laufstrecke!

Die Rahmenbedingungen waren gut und ich bin mit meiner Zeit von 1:49:32 in der Altersklasse M50 aufgrund meiner unveränderten körperlichen Situation sehr zufrieden, da ich zu meinem Bedauern während des Laufes auch noch zwei Minuten auf einem Dixi-Klo verbracht habe. Shit happens, es ließ sich nicht ändern.

Es war ein für mich erstaunlicherweise schönes Lauferlebnis in einem schönen Stadtbereich von Kiel, den ich noch nicht kannte.

## Die Ergebnisse der letzten Nordhessencup-Läufe

### Nordhessen-Cup in Vellmar

5 Kilometer Walking	5 Kilometer
1. W60 Elisabeth Ehardt 42:30 Min	3. MJU 18 Moritz Lesser 23:00 Min

1. M30	Kevin Warschun	38:56 Min	2. WJU 14	Elisa Aufenanger	23:05 Min
10 Kilometer Walking			1. MJU 14	Aaron Hermenau	20:06 Min
1. M40	Sascha Parotat-Kouril	1:23:22 Std	2. WJU 20	Cora Bergmann	26:10 Min
1. M55	Ralf Zimmermann	1:07:30 Std	1. MJU 16	Moritz Kleesiek	17:35 Min
10 Kilometer			1. MJU 23	Tewelde Gebrehiwot	17:35 Min
3. W50	Sabine Bergmann	57:12 Min	1. W70	Brigitte Aufenanger	40:16 Min
1. M40	Felix Kaiser	35:07 Min	1. M40	Michael Aufenanger	20:06 Min
			15. M55	Lars Bergmann	30:33 Min
			3. M60	Wolfgang Betzin	24:21 Min
			1. M70	Wilfried Ebhardt	25:54 Min
			1. M	Hannes Dieterich	17:59 Min
			5. M45	Steffen Heinemann	24:58 Min

### Nordhessen-Cup in Wehlheiden

1 Kilometer			4. M45	Arndt Kleesiek	24:29 Min
2.	Yannik Löber	4:13 Min	8. M55	Rainer Lippardt	25:01 Min
			17. M55	Lars Bergmann	31:50 Min
5 Kilometer					
1. WJU 14	Cecile Löber	23:20 Min	10 Kilometer		
2. WJU 20	Cora Bergmann	25:23 Min	4. Männer	Richardt Rohde	39:33 Min
1. MJU 20	Moritz Kleesiek	18:14 Min	6. Männer	Jascha Rolle	41:19 Min
1. MJU 14	Aaron Herrmenau	20:28 Min			
4. MJU 18	Moritz Lesser	22:48 Min	17,6 Kilometer		
3. W50	Sabine Bergmann	27:07 Min	1. M40	Marcel Löber	1:12:27 Std
1. Männer	Hassan Jama Ige	17:56 Min	7. M50	Christof Landau	1:27:27 Std
2. Männer	Hannes Dieterich	18:00 Min			
1. M60	Wolfgang Betzin	23:03 Min			

### Wilfried Ebhardt und Klaus Kropsch weiterhin erfolgreich

Wilfried in der M70 und Klaus in der M75 haben zuletzt die Wettbewerbe im Hochstiftcup und beim Laufcup Waldeck-Frankenberg beherrscht. Diese Serien gehen noch bis Ende Oktober weiter. Siehe auch die Ergebnisse unter [www.raceresult.de](http://www.raceresult.de)

### "mikü" mit zweitem Platz in Otterndorf

Michael Küppers, Pressesprecher des EAM Kassel Marathon, ging fürs Laufteam Kassel einmal mehr beim Küstenmarathon in Otterndorf an den Start. Auf der wunderschönen, aber durchaus anspruchsvollen Halbmarathon-Strecke entlang der Elbmündung mit Ziel in der Altstadt, lief er bei hochsommerlichen Temperaturen in 1:48:10 auf Platz 2 in der M60. "Die Zeit war mir heute egal, ich habe es einfach genossen", so mikü. Lauf-Legende und Laufteam-Mitglied Dieter Baumann machte es besser: In 35:30 Minuten war er als Gesamtfünfter über 10 km der Schnellste in der M50, nachdem er zuvor mit seinem auch den Kassellern bekannten Bühnen-Programm die Fans in Otterndorf begeistert hatte.

### Vereinsfahrt nach Nizza und Ersatzmöglichkeiten

Die beabsichtigte Vereinsfahrt zum Marathon Nizza-Cannes am 1. November 2019 muss leider abgesagt werden. Aufgrund der Bewerbung haben sich letztlich nur acht Mitglieder gemeldet. Da verschiedene Anmeldezeiten (zum Marathon, Hotelunterbringung) optional gebucht werden mussten, kommt diese fahrt leider nicht zustande. Alternativen sind nun der Frankfurt Marathon am 27. Oktober (hier liegen schon einige Meldungen vor) und der 30. Lollslauf Bad Hersfeld am 13. Oktober 2019. Für die Aktiven: 1.10.2019 Meldeschluss beachten. Eine weitere „Reisegruppe“ hat den Berlin Marathon im Visier. Hier geht es auch um die Unterstützung unserer Athleten Melat Kejeta, Jens Nerkamp und Jens Richter.

## Helferparty

Für würden uns freuen, wenn am kommenden Freitag ab 18.00 Uhr zur Helferparty im Bootshaus des Casseler-Frauen-Ruder-Clubs, Auedamm 35, möglichst viele Mitglieder unseres Laufteam Kassel erscheinen.

## Termine

- 30.09. Berlin Marathon mit Melat Kejeta und Jens Nerkamp
- 13.10. Bad Hersfeld Hessische Meisterschaft Halbmarathon Meldeschluss 1.10.
- 27.10. Frankfurt Hessische Meisterschaft Marathon Meldeschluss 1.10.

## Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Laufftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Marathon-Stützpunkt Nord immer montags um 17.30 Uhr.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Training.  
Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß  
Winfried