

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,  
nur einem Tag nach der 31. Ausgabe Laufteam InAktion senden wir eine verkürzte Ausgabe, die als Schwerpunkt Infos zum kommenden Wochenende enthält.

### **Berlin Marathon**

Der Berlin Marathon ist aus unserer Sicht ein Highlight. Drei unserer Mitglieder starten in Berlin mit unterschiedlicher Zielsetzung.

Melat Kejeta ist gestern direkt aus dem Trainingslager in Kenia nach Berlin geflogen. Ihr Ehemann Rafael, dem wir zum heutigen Geburtstag recht herzlich gratulieren, hat sie in Berlin vom Flughafen abgeholt. In einem heutigen Telefonat, berichtete Melat vom zweimonatigen Trainingslager. Sie fühlt sich körperlich fit, obwohl sie sehr hohe Trainingsumfänge absolvierte. Diese Trainingseinheiten bestritt Melat mit kenianischen Spitzenläufern, die für die morgen beginnenden Weltmeisterschaft in Katar qualifiziert sind. Ihr Ziel wird es in Berlin sein, die Olympiaqualifikation (2:29:00 Stunden) zu erreichen. Das Feld ist mit zahlreichen Weltklasse Athletinnen gespickt. Als Pacemaker wird ihr der zweite des EAM Kassel Marathons Dickson Kurui zur Seite stehen. Zu ihrem morgigen 27-Geburtstag gratulieren wir bereits jetzt herzlich, in der Hoffnung, dass Melat sich ihr schönstes Geschenk am Sonntag selber machen wird. Melat wird in Berlin ihren ersten Marathon bestreiten.

In einer ähnlichen Spannung befindet sich Jens Nerkamp, der morgen von Potsdam in das Athletenhotel am Berliner Zoo umziehen wird. Jens hat sein Abschlusstraining am Dienstag im Auestadion mit 5x1000 Meter wie geplant in jeweils 2:51 Minuten und kurzen Pausen punktgenau absolviert. „Ich habe jetzt ein gutes Gefühl und werde konzentriert an den Wettkampf herangehen,“ so Jens in einer Facebook-Nachricht. Jens möchte im Bereich seiner Bestzeit von Düsseldorf 2018 (2:17 Stunden) bleiben und damit innerhalb der deutschen Wertung einen Podiumsplatz erkämpfen.

Zahlreiche Lauffreunde werden in Berlin an der Strecke stehen und unseren beiden Top-Athleten die nötige Unterstützung gewähren. Diese Unterstützung wird auch Jens Richter, der sich eine Zeit unter sechs Stunden vorgenommen hat, erfahren.

Wer den Weg nicht nach Berlin auf sich nehmen kann, sollte bereits **ab 9.05 die ARD einschalten**. Eine Live-Sendung wird vielleicht auch Melat und Jens im Bild haben. Drücken wir den Athleten kräftig die Daumen und hoffen für sie, auf einen guten Zieleinlauf am Brandenburger Tor.

### **Helferparty**

Bei der Helferparty wird sicherlich auch der Berlin Marathon diskutiert werden.

Für würden uns freuen, wenn morgen (Freitag) ab 18.00 Uhr zur Helferparty im Bootshaus des Casseler-Frauen-Ruder-Clubs, Auedamm 35, möglichst viele Mitglieder unseres Laufteam Kassel erscheinen. Bei Eschweger Klosterbräu, Wilhelmsthaler Mineralwasser, Catering von Rudolph und Michaels Musikbox wollen wir eine besonders schöne Zeit verbringen.

### **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 Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

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

Mit laufendem Gruß

Winfried