

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,

Martin Jünemann beim Marathon Alpes-Maritimes Nice-Cannes

Ich fand die Idee, zum Jahresabschluss ein Wochenende in Nizza mit Laufen zu verbinden, hervorragend und habe mich mit meiner Frau sehr darauf gefreut.

Daher fand ich das nicht zustande kommen mit unseren Laufteam mehr als bedauerlich und bin dann mit meiner Frau alleine dorthin gereist. Denn Nizza ist eine tolle Stadt mit Farben und Eindrücken!

Der Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes ist die zweit größte Laufveranstaltung in Frankreich mit über 11000 Menschen aus über 80 Nationen. Neben dem Marathon wurden noch 2er Staffelteam(2*21,1km), Marathonstaffel und zum ersten Mal ein 20 km Lauf angeboten. Die Marathonstrecke führt von Nizza nach Cannes durch 5 Ortschaften zu 95% direkt an der Küste entlang und hat schon ein entsprechendes maritimes tolles Flair.

Ich nahm aufgrund meiner unveränderten körperlichen Rahmenbedingungen an dem 20 km Lauf von Nizza nach Villeneuve-Loubet teil. Eine bestimmte angestrebte Laufzeit hatte ich nicht.

Deshalb spielte während des Laufes auch keine Rolle, dass ich kurz nach dem Start etwas Wichtiges verloren hatte und ich deshalb zurück durch die Startermassen musste, um es zu finden und dann auch noch einzusammeln ohne platt getreten zu werden. Später, bei der letzten Zwischenzeitnahme bei KM19, musste man über eine Zeitmatte laufen, dann um eine Kurve und dann wieder über die gleiche Matte in andere Richtung. Aufgrund des Regens, auf den ich noch kommen werde, habe ich das zu spät wahrgenommen und bin beim ersten Mal an der Matte vorbeigelaufen. Da ich keine Lust hatte etwas über einen Kilometer vor dem Ziel disqualifiziert zu werden, bin ich nochmal zurückgelaufen und dann regelkonform noch zweimal über die Matte gelaufen. Beides hat so seine Zeit gekostet, die einen bei einer angestrebten Laufzeit ziemlich geärgert hätten. Aber egal, Hauptsache ich hatte meinen Spaß.

Die ganze Nacht und dem frühen Morgen vor dem Start hat es unwetterartig mit starken Gewittern geregnet. Der Start sollte um 08.03 Uhr sein. So gegen 7.30 Uhr hörte erst einmal kurzfristig auf. Da die Strecke wohl zum Teil unter Wasser stand, wurde der Start aus Sicherheitsgründen auf 8.30 Uhr verschoben. Kurz nachdem sich das Teilnehmerfeld auf der Promenade des Anglais in Bewegung setzte, fing ein weiteres Unwetter mit Starkregen an. Alle Teilnehmer waren innerhalb kürzester Zeit komplett durchnässt und das Wasser lief aus den Klamotten die Beine runter. Zum Glück war es aber nicht ganz so kalt. Das Wasser stand nur so auf der Straße. Nach einiger Zeit wurde es dann besser und ich konnte den Streckenverlauf der Küstenstraße nach Villeuve-Loubet genießen. Schon von weitem sichtbar ist am Strand, auch bei schlechter Sicht, eine Feriensiedlung, die Marina Baie des Anges. Sie besteht aus vier gigantischen, pyramidenförmigen Hochhäusern mit geschwungener Fassade und einen Yachthafen. Bei schönem Wetter ein imposantes Bild, wenn man im Hintergrund dann noch die schneebedeckten Alpen sehen kann. Das blieb mir leider verwehrt und es fing wieder stärker an zu regnen.

Aber das Ziel war auch nicht mehr weit. Nach 20,1 km war ich mit einer Zeit von 1:46:34 im Ziel angekommen. Egal wie verregnet der ganze Lauf war, es war trotzdem schön ihn gelaufen zu sein. Und bei besserem Wetter jederzeit gerne wieder, so wie am späten Vormittag die Sonne wieder rauskam.

Steverlauf in Senden

Beim 20. Steverlauf in Senden in der Nähe von Münster nahmen auch drei Läufer des Laufteams teil.

Der Lauf verlief über eine DLV vermessene Strecke über 5 und 10 Kilometer. Diese führte über einen Rundkurs von 2,5 Kilometer durch einen Park und entlang des Dortmund-Ems-Kanals. Die 5 Kilometer-Strecke lief Wolfgang Betzin in einer Zeit von 22:22 Minuten und belegte damit den ersten Platz in der M60.

Über die 10 Kilometer lief unser neues Mitglied Angela Rohr ihren letzten Lauf für die TG Wehlheiden. Sie wurde in 52:23 Minuten zweite in der AK W45. Unser Mitglied Lothar Schneider wurde in der Zeit von 52.00 Minuten Achter in der M 60.

Es war für alle ein tolles Erlebnis.

Eine kleine Nachbetrachtung zum Frankfurt Marathon von Jens Richter:

Bei einem Marathon werden unstreitig die schnellen Zeiten vorne gelaufen. Hinten, im letzten Startblock ist es bunter und es finden vielleicht die persönlicheren Geschichten statt.

Mit Bunter meine ich nicht den ehemaligen Olympiasieger, der dann mal einen Marathon laufen wollte, sondern Läufer, wie Dietmar Mügge, der als Pumuckl verkleidet für Stimmung sorgt, der Spenden einsammelt und andere Läufer unterstützt. Und jeder weiß, Pumuckl ist barfuß (!). Mein persönlicher bunter Moment war das kurzzeitige Laufen neben Mamo, dem Baumstammläufer, der, wie der Name schon sagt, einen Baumstamm (22 kg) über die Strecke trägt.

Persönlich ist so ein Ereignis, wie der Frankfurt Marathon, weil es schon etwas von einem Familientreffen hat. Für mich war es das Wiedertreffen mit Christoph Rieder, einem Läufer aus Koblenz, den ich 2016 bei seinem ersten Marathon als Pacemaker (5:59 h) begleitet habe. Auch in diesem Jahr sind wir mehrere Kilometer zusammengelaufen und auch er hat mit diesem Marathon seinen vierten insgesamt gefinisht.



Die Schüler sind im Vormarsch

Wie bereits berichtet, waren unsere Schüler beim Sportfest in Uslar als Gruppe präsent. Die drei Mädels, alle vom Geburtsjahrgang 2006 entspannten sich nach ihren 800 m Läufen auf der „Ruhebänk“. Cecile, Elisa und Maria möchten wir zurufen: „Macht weiter so“!

Auch die Ergebnisse könnt ihr nochmals im www.raceresult.de nachlesen.



Wintertraining in der Halle

In den letzten Tagen hat sich eine erfreuliche Entwicklung ergeben. Wir werden in der Halle der Bereitschaftspolizei in Niederzwehren, an jedem Mittwoch, von 19.00 bis 21.00 Uhr ein Hallentraining (Zirkeltraining, Athletik, Krafttraining, funktionelle Gymnastik, Ballspiele) durchführen. Geplant ist für die stärkere Gruppe, dass man sich bereits um 18.00 Uhr zu einem gemeinsamen GA1 Dauerlauf verabredet.

Jetzt geht die Post ab, das Laufteam Kassel hat mit dem Hallentraining begonnen. Man sieht die Freude den ersten Teilnehmern an. Jungstar Moritz Kleesiek zeigt wo es lang geht. Der älteste Teilnehmer war Wolfgang Betzin mit 65 Jahren und Moritz mit 15 Jahren der Jüngste. Es ist nie zu spät auch mit Athletik, leichten Kraftübungen und koordinativen Elementen sich in Topform zu bringen.



Adresse:

Bereitschaftspolizeiabteilung Kassel-Niederzwehren, Frankfurter Str. 365, 34134 Kassel.

Beginn der Winterlaufserie Ippinghausen

Nun hat auch in Ippinghausen der erste Lauf der Winterlaufserie stattgefunden. Durch Holzrückarbeiten gab es einige schwierige Streckenabschnitte im anspruchsvollen Laufkurs. Eine überragende Leistung lieferte Jens Nerkamp über 15 km ab. Fast 8 Min. Vorsprung nachdem er nach 51:15 Min. als Sieger das Ziel erreichte. „Ich bin erst zwei Wochen im Wintertraining, daher erstaunt, dass mir unter den schwierigen Verhältnissen die Leistung gelang. Ich habe genügend Motivation für die nächsten Trainingswochen“. So der schnellste Deutsche des Berlin-Marathons.

Auch Ewa Szczeblewski war als Siegerin der W50 mit ihrem erzielten 1:15:01 Std. nach langer Verletzungsphase äußerst zufrieden.

Über die 4,2 Km gab es ein heißes Duell zwischen unseren beiden Läufern Felix Kaiser und Hannes Dieterich. War Felix eine Woche zuvor beim Crosslauf in Hess. Lichtenau noch vor Hannes, so drehte dieser diesmal den Spieß um und siegte





nach glänzenden 15:35 min. und siegte mit drei Sekunden Vorsprung. Felix hielt sich mit einem deutlichen Sieg in der M40 schadlos.

Eine Klasse für sich stellte Pauline Kleesiek dar. Die 12-jährige Schwester von Moritz lies den Frauen keine Chance und gewann deutlich in 18:51 min. Die M70 wurde wieder einmal eine „Beute“ von Wilfried Ebhardt. Weitere gute Platzierungen erreichten Sabine Bergmann, Melanie Ruppenthal und Karsten Kraechtler.

Auch unsere Walker Kevin Warschun und Sascha Parotat-Kouril stellten sich dem Starterfeld und waren äußerst zufrieden. Auch Dr. Böhmer bewältigte die Strecke gemeinsam mit seinem Freund Horst Hilmes. die drei sind mittlerweile eine verschworene Truppe, die das Walken unter gesundheitlichem Aspekt nach vorne bringen wollen. Ein Nordic-Walking-Cup wird derzeit vorbereitet. Weitere Ergebnisse auf My Race Result: <https://my.raceresult.com/141643/results?lang=de>

Martinslauf Paderborn

Der läuferische Höhepunkt zum Jahresende ist für die Organisatoren des Paderborner Osterlaufs traditionell der Martinslauf. Auch in diesem Jahr wurden schon sehr früh die Teilnehmerlisten geschlossen. Das Laufteam war mit Kevin Warschun und Melanie Ruppenthal vertreten. Der Spaß für die Teilnehmer wurde besonders erhöht durch die Prämierung der besten Verkleidungen. Die gelaufenen Zeiten spielten dabei keine Rolle. Die Freude war besonders groß bei Kevin, der den Pokal des besten und originellsten Teilnehmers überreicht bekam.



Walkingtreff am Montag

Die Walker treffen sich jetzt auch jeden Montag 17:30 Uhr vor dem Sportwissenschaftlichen Institut (direkt neben dem Auestadion). Verschiedene Strecken in der Aue werden zum Training genutzt. Sascha und Kevin werden als Betreuer zur Verfügung stehen.

Termine

46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

01. Dezember 2019

12. Januar 2020

09. Februar 2020

08. März 2020

27. Winterlaufserie Ippinghausen

Startzeiten 15 Kilometer 10.15 Uhr, 4,2 Kilometer 10.30 Uhr

15. Dezember 2019

19. Januar 2020

15. Februar 2020

Cross-Läufe

30. November Obervorschütz

08. Februar Baunatal

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.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niedرزwehren am Mittwoch, ab 18.00 Uhr.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß

Winfried