

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, wir stehen unmittelbar vor den ersten Landesmeisterschaften im Freien. Im Cross-Lauf starten wir erstmals mit einer großen Gruppe des Laufteams, mit 21 Athleten. Auch in Abwesenheit der besten nordhessischen Läuferin, der Dritten der europäischen Bestenliste im Halbmarathon, Melat Kejata und der überragenden Seniorenläuferin Sandra Morchner, haben wir ein schlagkräftiges Team am Start.

Hessische Cross in Obervorschütz

Mit Stand von heute sind folgende Athletinnen und Athleten angemeldet.

| | | |
|--------------------|-------------------------|------------------|
| Daniel Asare | Nikolaj Dorka | Martin Herbold |
| Sabine Bergmann | Wilfried Ebhardt | Felix Kaiser |
| Wolfgang Betzin | Marius Puchta | Moritz Kleesick |
| Klaus Kropsch | Christoph Luckhard | Jens Nerkamp |
| Tom Ring | Alejandra Schütz | Ewa Szczeblewski |
| Björn Temmler | Johannes Wennmacher | Walter Wetzke |
| Philipp Stuckhardt | Anbassajer Hagos Bisrat | |

Für unsere Fans, die die Athleten im orangefarbenen Trikot unterstützen wollen, gilt folgender Startplan.

WETTBEWERBE UND ZEITPLAN:

| Startzeit | Wettbewerbe | Lauf | Altersklasse |
|-----------|--|--------------------------------|--|
| 11:00 | ca. 2 km 1 große Runde | 1. | MJ U14 |
| 11:15 | | 2. | WJ U14 |
| 11:30 | ca. 3 km 1 große Runde 1 mittlere Runde | 3. | MJ U16 |
| 11:50 | | 4. | WJ U16 |
| 12:10 | ca. 4 km 2 große Runden | 5. | Männer Mittelstrecke |
| 12:15 | | Siegerehrung Lauf 1 - 4 | |
| 12:40 | ca. 4 km 2 große Runden | 6. | MJ U20 |
| | | | MJ U18 |
| 13:10 | ca. 4 km 2 große Runde | 7. | WJ U18 |
| | | | WJ U20 |
| 13:40 | ca. 4 km 2 große Runden | 8. | Frauen + Seniorinnen W30- W80 u.ä. |
| 14:15 | Siegerehrung Lauf 5 - 7 | | |
| 14:20 | ca. 6 km 3 große Runden | 9. | Senioren M40-M45 |
| 15:05 | ca. 8 km 4 große Runden | 10. | Männer Langstrecke |
| | | | Senioren M30-M35 |
| 15:45 | Siegerehrung Lauf 8 + 9 | | |
| 15:50 | ca. 6 km 3 große Runden | 11. | Senioren M50-M80 u.ä. |
| 16:30 | Siegerehrung Lauf 10 + 11 | | |

Die Wettkampfstrecke ist in Gudensberg in der Nähe des Schwimmbades. Aufgrund der derzeitigen trockenen Witterung ist mit keiner „Schlammschlacht“ wie in den letzten Jahren zu rechnen.

Für die Überbrückung der verschiedenen Disziplinen gibt es in der Schule eine Cafeteria. Also, auf nach Gudensberg und unterstützt unsere Athleten.

Ahnataler Winterlaufserie

Der vierte Lauf der Serie in Ahnatal litt unter dem regnerischen Wetter. Trotzdem waren wir mit einigen Athleten vertreten. Nach einer Erkrankung musste sich Anbassajer diesmal seinem Widersacher Darius Ernst über 5 Kilometer geschlagen geben. Daher wird am letzten Lauf über den Gesamtsieg entschieden. Meine Familienangehörigen, Charlotte, Elisa, Brigitte und Michael, die auch als Mitglieder dem Laufteam angehören, stehen unmittelbar vor den Gesamtsiegen. Ergebnisse unter: www.sportverein-weimar.de/winterlauf-2018-2019/

Trainingslager in Portugal

Bereits seit einer Woche haben 12 Athleten, unter ihnen Norbert Werner und Reiner Gutschrank, das Trainingslager an der Algarve begonnen. Bisher gab es keine Verletzten. Die Stimmung ist bei 21 Grad und Sonnenschein hervorragend. Frische Apfelsinen bringen die nötige Energie. Jens Nerkamp und Tom Ring werden mit ihrem Trainer in der kommenden Woche zur Gruppe dazustoßen.

Weitere Termine...

| | | | |
|-------|-------------------|-------------|------------------------|
| 17.2 | Hess. Cross | Gudensberg | Meldeschluss 5.2.2019 |
| 9.3. | Deutsche Cross | Ingolstadt | |
| 10.3. | Halbmarathon | Frankfurt | |
| 31.3 | HLV Nord Straße | Frankenberg | |
| 7.4. | Hess. Langstrecke | Hünfeld | Meldeschluss 26.3.2019 |
| 7.4. | DM HM | Freiburg | Meldeschluss 25.3.2019 |
| 20.4. | Osterlauf | Paderborn | |
| 28.4. | DM Marathon | Düsseldorf | Meldeschluss 31.3.2019 |

Winterlaufserie Ippinghausen

Am Samstag, 16.2.2019, findet der vierte Lauf der Winterlaufserie des TSV Blau-Weiß Ippinghausen statt. Der 15 km-Lauf startet um 13.30 Uhr und die 4,2 km werden um 13.45 Uhr gestartet.

Winterlaufserie Ahnatal

Am Sonntag, 10.3.2019, findet der fünfte Lauf der Winterlaufserie des SVW 06 Ahnatal statt. Der 10 km-Lauf startet um 9:45 Uhr und die 5 km werden um 9.55 Uhr gestartet. Halbmarathon 9:30 Uhr.

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.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Wintertraining.

Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.
Mit laufendem Gruß
Winfried