

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, der Frühling gibt nun neue Energie bereit. Gesteckte Ziele kommen immer näher. DM-Cross, DM-Halbmarathon und DM-Marathon sind in der nächsten Zeit Highlights des Leistungssportes. Aber auch die Landesmeisterschaften, Cup-Serien und auch das Training für den Breitensportler nimmt Fahrt auf. Der erste Weiterbildungslehrgang folgt bereits in der übernächsten Woche und auch Laufteam InAktion wird weiter verstärkt über die Entwicklung unserer Vereinsgemeinschaft berichten. Packen wir es an.

Stuckhardt siegt bei Fuldawiesenlauf

Bei dem 10 km-Rennen konnte sich unser Philipp Stuckhardt von Beginn an vom Rest des Feldes absetzen. Erst auf dem Rückweg musste er dem aufkommenden Wind ein wenig Tribut zollen, war aber mit seiner Zeit von 32:37 Minuten und dem Gesamtsieg sehr zufrieden. Auf Platz 2 folgte ihm Manuel Werner (LG Fulda), der in 33:50 Minuten ebenfalls ein sehr gutes Rennen zeigte. Auch Timo Pippart vom KSV Baunatal zeigte bereits eine gute Form: In 34:03 Minuten belegte er Platz 3. „Nach meiner Verletzungszeit habe ich mich nun unter Wettkampfbedingungen über meine derzeitige Form sehr gefreut. Das gezielte Training der letzten Wochen hat offensichtlich gut angeschlagen. Mit viel Zuversicht gehe ich nun auf die Vorbereitung für die DM Halbmarathon in Freiburg“, beurteilte Philipp seine aktuelle Situation.

Ewa Szczeblewski erfolgreich beim Lahntal-Lauf

Wenn traditionell am ersten März-Wochenende die Langstreckenläufer die Marburger Lahnwiesen überschwemmen, können sie sich von der traumhaften Altstadt-Kulisse mit dem krönenden Landgrafenschloss begeistern lassen, müssen aber nicht durch die steilen, engen Gassen hochstiefeln. Mit leichten Laufschuhen dürfen sie auf einer flachen 10-km-Runde durch das weite Lahntal rennen.

Ewa Szczeblewski überzeugte einmal mehr mir ihrer Ausdauerfähigkeit. War sie im letzten Jahr noch Gesamtzweite, lief sie diesmal als Drittbeste Frau und Siegerin der W55 in 4:12:29 Stunden in das Ziel. Es ist immer ein Vergnügen Ewa bei ihren Läufen zu beobachten. Herausragend ist ihr Spaß und ihre Freude beim Laufen. Zunächst wird sie nun Wettkampfmäßig etwas zurückstecken, um dann bei DM Halbmarathon in Freiburg eine weitere Verbesserung zu erreichen.



DM Cross in Ingolstadt

Morgen (9. März) findet die DM-Cross in Ingolstadt statt. Das Laufteam Kassel wird mit einem kleinen Team an den Start gehen. In der Audi-Stadt wollen unsere M70er an den Erfolg des letzten Jahres anschließen, als sie in Ohrdruf überraschend den Meistertitel im Team nach Nordhessen holten. Heute haben wir Wilfried Ehardt, Klaus Kropsch und Walter Wetzke auf die Reise geschickt. Die Beteiligung in den Altersklassen M70 bis M80 hat sich gegenüber dem letzten Jahr deutlich erhöht. Diesmal wird der Kampf gegen vier weitere Cross-Teams zu bestehen sein. Wir drücken den drei Athleten die Daumen.

Trainingslager Portugal

Die idealen Voraussetzungen an der Algarve haben in diesem Jahr Norbert Werner, Jens Nerkamp und Tom Ring auf unterschiedliche Weise genutzt. Jens musste aufgrund einer fiebrigen Grippe die ersten Tage im Bett verbringen. Unter dem Gesichtspunkt der Regeneration wurde erst am Ende des 14-tägigen Trainingslagers mit leichtem Lauftraining begonnen. Tom der mit Achillessehnenproblemen anreist war, trainierte überwiegend unspezifisch und konnte am Ende gesund den Heimflug antreten. Das Trainingslager das ergänzt

durch 12 Athleten aus dem südhessischen Bereich ergänzt wurde, wurde für Norbert Werner ein voller Erfolg. Der Schreinermeister nahm von Handy-Andy Löwe ein Lob über sein durchgeführtes Training mit nach Kaufungen. Im kommenden Jahr wollen wir ein Trainingslager an der Algarve bereits um die Jahreswende anbieten.

Winterlauferie 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. Diesmal werden die Seriensieger ermittelt. Der Lauf ist optimal geeignet weitere Trainingsreize zu setzen. Im Rahmen der Siegerehrung sollte auch bei Kaffee und Kuchen genügend Zeit zum Kommunizieren sein.

Walking-Trainer Ausbildung

Wie schon bereits erwähnt wird am 16. März 2019 um 9.00 Uhr ein Lehrgang zur Ausbildung von Walking-Trainern, durch Prof. Kuno Hottenrott (Uni Halle) angeboten. Dieser Lehrgang soll dazu genutzt werden, um später das richtige Walking zu vermitteln. Es ist eine zahlenmäßig beschränkte Truppe bis zehn Personen vorgesehen. Bereits jetzt haben sich sieben Sportlerinnen und Sportler fest angemeldet. Weitere Informationen erteilen Dirk Stoll und Sascha Parutat-Kouril (0174 9644283).

Weitere Termine...

9.3.	Deutsche Cross	Ingolstadt	
10.3.	Halbmarathon	Frankfurt	
31.3	HLV Nord Straße	Frankenberg	Meldeschluss 23.3.2019
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

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 Training.

Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.
Mit laufendem Gruß
Winfried