

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,

das Wochenende war für uns extrem erfreulich. Bei drei regionalen Veranstaltungen (Marburger Lahntallauf, Nordhessische Meisterschaft Crosslauf und Fuldawiesenlauf Breitenbach) waren unsere Athleten erfolgreich. Außerdem errang Ralf Zimmermann erstmals einen deutschen Seniorentitel im 3 KM Bahngehen. Besondere Freude bereitete uns dabei das tolle Abschneiden unserer Schüler „Talentschmiede“. Viel Spaß beim Lesen.

Die 3 Streiche vom Wochenende

3. Fuldawiesenlauf Breitenbach

Beim 3. Fuldawiesenlauf in Breitenbach unterzogen sich einige Laufteam-Athleten einem Leistungstest. Bei extrem schwierigen Witterungsbedingungen (starker Wind, Regen- bis Hagelschauer) überragte über 10 KM Philipp Stuckhardt, nur eine Woche nach Beendigung eines Trainingslagers in Portugal, mit einem Start-Ziel-Sieg. Der 28-jährige Diplom Landwirt erreichte in einem, unter den genannten Voraussetzungen, brutalen Tempolauf mit 30:50 Min. eine persönliche Bestzeit und lief damit knapp an die Qualifikationsleistung für die deutschen Meisterschaften heran. Er ist damit voll im Zeitplan auf sein Nahziel, dem Berliner Halbmarathon am 5. April, bei dem er einen Startplatz, ebenso wie Jens Nerkamp und Sandra Morchner, im Elitefeld erhalten hat. Dort möchte er seine Bestzeit von 1:08 Std., die er beim letztjährigen EAM Kassel Marathon erzielte, verbessern. In seinem Sog stellte auch Marius Puchta eine neue Bestleistung auf. Nachfolgend schildert er seine Rennsituation in Breitenbach:

„Bei leichtem Regen und mäßigen Böen starteten die Laufteam-Mitglieder Nina, Maurice, Philipp und ich pünktlich um 10.20 Uhr beim 3. Fuldawiesenlauf des TV Breitenbach. Nach einem flotten ersten Kilometer war Philipp schon enteilt, Maurice und ich wollten gegen die Bedingungen zusammenarbeiten, doch leider musste Maurice bereits bei km2 reißen lassen. Die Beine fühlten sich trotz einer intensiven Trainingswoche und einem nur 5minütigem Aufwärmen gut an. Die 5km-Wendepunktmarke passierte ich nach 16:04min, ich wusste jedoch, dass der Rückweg aufgrund der Windverhältnisse schwerer werden würde. Ich versuchte weiterhin, das Tempo hochzuhalten. Zwischen km 7 und 9 hatte ich Bauchkrämpfe, konnte aber auch dank Aufis Tipps und Anfeuerungsrufen den letzten Kilometer noch in 3:10min laufen, sodass es zu einer Verbesserung meiner Bestzeit um 4s auf 32:45min reichte. Dies stimmt mich unter diesen Bedingungen in Hinblick auf die Deutschen Halbmarathonmeisterschaften zuversichtlich, auch dort eine neue Bestzeit laufen zu können. Im Anschluss gab es zur Belohnung noch leckeren Kaffee und Kuchen.“



Bei den Männern lief, bereits auf Platz 3, Maurice Herwig ein. Bereits als fünfte des Gesamteinlaufes erreichte unser Neumitglied, die 21-jährige Nina Völckel, mit einer Steigerung ihrer Bestmarke um fast eine Minute, nach 36:05 Min. das Ziel. Damit deutete die Polizeibeamtin ihre Möglichkeiten auch für den Lauf bei der DM Halbmarathon in Freiburg, am 29.03. an. Erfreulich war auch der Test, nach langer Verletzungspause, von Alejandra Schütz. Als Gesamtzweite Frau erreichte sie nach 45:58 Min. das Ziel. Ein Höhepunkt über 5 KM war der 15-jährige Moritz Kleesiek, der eine Minute schneller lief als im vergangenen Jahr und mit 16:26 Min. eine absolute Spitzenleistung erzielte. Da wollte auch seine Schwester Pauline (LAV Kassel) nicht nachstehen und sicherte sich den Sieg in der Klasse U14 mit 19:26 Min.

Weitere Ergebnisse auf der Webseite des TV Breitenbach.



28. Marburger Lahntallauf

Das Besondere am Lahntallauf ist der gemeinsame Start aller ausgeschriebenen Disziplinen (5 KM, 10 KM, HM, 30 KM, Marathon, 50 KM). Nach seinem Sieg in der letzten Woche beim Kieler Halbmarathon unterzog sich Tom Ring in Vorbereitung auf die DM Halbmarathon in Freiburg einem weiteren Leistungstest über 10 KM. Von Beginn an drückte er auf ein extremes Tempo, musste dann nach sieben Kilometern die Geschwindigkeit etwas herausnehmen, trotzdem gelang ihm nach 32:20 Min. eine zufriedenstellende Zeit. Bei seinem Sieg hatte er fast 2 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Bei der Männerwertung holte sich Lukas Menke nach 35:50 Min. die Siegestrophäe. Unser 14-jähriges Nachwuchstalent Aaron Hermenau lief erstmals mit 39:59 Min. nicht nur unter die 40 Minutengrenze, sondern gewann auch überlegen seine Altersklasse. Er profitierte hierbei von den Schrittmacherdiensten des Nils Bergmann, der kurz nach der Rückkehr von einer Trainingsmaßnahme in Portugal die 30 KM als langen Lauf in sein Trainingsprogramm eingebaut hatte und mit Aaron gemeinsam die 10 KM Marke überlief und anschließend nach 1:59:42 Std. überlegen den 30 KM Wettbewerb für sich entschied.



Erwähnenswert auch der 10. Platz von Lukas Pieritz, der 2:19:52 Std. unterwegs war. Hannes Dieterich testete sich auf der Halbmarathon-Distanz, als Gesamtvierter entsprachen seine erzielten 1:17:35 Std. seinen Erwartungen. Dies kann man auch erfreulich über unsere beiden Frauen über 10 KM vermelden, als 5. glänzte unser Neumitglied Cara Brede mit 43:53 Min. und als 6. Lea Gerland mit 48:16 Min.

Die Veranstalter waren mit der Gesamtorganisation auch nach der 28. Wiederholung zufrieden. Weitere Ergebnisse können unter www.raceresult.de nachgelesen werden.

Nordhessische Crossmeisterschaft Wirmighausen

Der Hauptlauf über 7.500 M bei den Nordhessischen Crossmeisterschaften wurde zu einer sicheren Beute unserer Athleten. Den Dreifacherfolg führte Felix Kaiser an.



Wir zitieren die HNA: „Schon in der ersten von fünf Runden über das Wiesengeläuf zwischen dem Sportplatz an der Wirmetalhalle und dem Gürenberg setzte sich Felix Kaiser ab und lief in 24:39 Min., nach Baunatal 2015, den Titel nach Hause“.

Fast eine Minute Rückstand hatte der 2018 Sieger Martin Herbold. Nicolaj Dorka (26:39 Min.) machte als Dritter den Sieg für das Team perfekt.

Herbold sicherte sich zudem den 1. Platz in der M30.



Zur besonderen Freude der Betreuer gewannen die Teenager Hannah Müller, Elisa Aufenanger und Maria Krächter mit 24 Punkten die Teamwertung der weiblichen Jugend U16. Auch in der Einzelwertung belegten Hannah mit Platz 5 im Jahrgang 2005 und im Jahrgang 2006 Elisa mit Platz 2 vor Maria, Podiumsplätze.

Schnellster in der M13 wurde überraschend Mats Langkamp, der erstmalig einen Crosslauf absolvierte. Auch ohne Spikes, wie ein Routinier, teilte er sich den Wettbewerb erfolgreich ein.



Als Vierte bei den Frauen und Dritte in der W50 zeigten Sabine Bergmann und Melanie Ruppenthal ihre besonderen Ausdauerfähigkeiten. Bei der Siegerehrung in der Wirmetalhalle zeigten insbesondere unsere Mädchen eine offene Freude. Dem hatte sich dann auch Pauline Kleesiek (LAV Kassel), die überragend ihre W13 gewann, angeschlossen.



Ralf Zimmermann Deutscher Meister in Erfurt

Erstmalig bei einer deutschen Meisterschaft trat unser 59-jährige Geher Ralf Zimmermann an.

Über 3 Kilometer hatte er sich schon Chancen ausgerechnet. In einem Wettbewerb traten alle Altersklassen gemeinsam auf dem Hallenrondell an. Ralf, der derzeit noch als einziger Laufteam-Geher sein Training mit einer großen Freude durchzieht, hatte bei den Geher Kampfrichtern keine Probleme mit seinem Geh Stil durchzukommen. Vielen sind sicherlich noch Bilder von internationalen Meisterschaften im Kopf, bei denen Geher kurz vor dem Ziel noch disqualifiziert wurden. Diese Gefahr bestand in Erfurt nicht. Ralf spulte seine Runden sicher ab und bereitete sich nach 18:10 Min. selbst die größte Freude, als er als erster seiner Altersklasse M55 den Titel eines deutschen Seniorenmeisters erstmals erging.



Ralf wird jetzt mit großem Elan seine Trainingsbemühungen auf sein neues Ziel, der Teilnahme bei der DM Straßengehen in Naumburg im Mai richten.

Busfahrt zum Hannover Marathon 26. April 2020

Die Anregung kam auf der Jahreshauptversammlung. Wir wollen passive und aktive Mitglieder mit gemeinsamen Aktionen zusammenschweißen. Mit einer größeren Aktion wollen wir beginnen. Zur Deutschen Marathon Meisterschaft am 26. April wollen wir mit einem großen Bus in die niedersächsische Hauptstadt fahren und mit entsprechender Anfeuerung an der Strecke die Laufteam Athleten kräftig anfeuern.

Wer es aktiver haben möchte, kann dort sogar 5km, 10km oder Halbmarathon laufen. Start und Ziel für die Läufer wird das Rathaus sein. Für die Fahrt selbst wollen wir als Ausgangspunkt das Auestadion nehmen. Abfahrt soll gegen 6.30 Uhr sein.

Der Unkostenbeitrag wird sich auf 10 Euro belaufen. Die ersten zwanzig Anmeldungen sind bereits eingegangen. Bitte rechtzeitig anmelden, da wir nur einen Bus zur Verfügung haben.

Da die Nachfrage derzeit sehr intensiv ist, wird dringend eine sofortige Anmeldung empfohlen.

Anmeldung kann per Mail erfolgen: info@kassel-marathon.de

Die Busfahrt eignet sich auch für Athleten, die in einer der Rahmenwettbewerbe (5 KM, 10 KM, HM) aktiv in dieser Jubiläumsveranstaltung (20 Jahre Hannover-Marathon), dabei sein wollen. Die Meldung für die Rahmenwettbewerbe sollten dann jeder einzeln online vornehmen. Auf der Website des Hannover Marathons kann die Anmeldung erfolgen. Nähere Informationen zur Veranstaltung können auch dort eingesehen werden. So ist auch bereits die aktuelle Teilnehmerliste eingestellt worden.

„Spiridon-Dreikampf“

Die Zeitschrift Spiridon hat schon seit Jahren am Ende eines jeden Wettkampjahres eine Läuferdreikampf Wertung erstellt und veröffentlicht. Dieser Dreikampf besteht aus den Disziplinen 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon. Die besten deutschen Läufer werden erfasst und für 2019 ist die Ranking-Liste jetzt veröffentlicht worden.

Unsere beiden Mitglieder Melat Kejeta und Jens Nerkamp konnten sich qualifizieren. Bei den Männern nimmt Jens den 7. Platz ein und Melat führt sogar die Wertung der besten Athletinnen an. Nachfolgend könnt ihr der Ranking-Listen diese Platzierungen entnehmen.

MÄNNER:

1. Amanal Petros, 95, TV Wattenscheid 3.396 Punkte
10 km 27:52 = 1.154, HM 1:02:32 = 1.089, Mar 2:10:29 = 1.153
2. Ame Gabius, 81, TR Bottwartal 3.206 Punkte
10 km 28:47 = 1.069, HM 1:04:05 = 1.028, Mar 2:12:57 = 1.109
3. Hendrik Pfeiffer, 95, TV Wattenscheid 3.128 Punkte
10 km 29:34 = 1.000, HM 1:03:16 = 1.060, Mar 2:15:19 = 1.068
4. Dominik Notz, 93, LG Regensburg 3.078 Punkte
10 km 28:58 = 1.053, HM 1:04:27 = 1.014, Mar 2:18:41 = 1.011
5. Simon Stützel, 86, LG Region Karlsruhe 3.069 Punkte
10 km 29:26 = 1.012, HM 1:04:44 = 1.003, Mar 2:16:09 = 1.054
6. Tom Gröschel, 91, TC Rostock 3.012 Punkte
10 km 30:15 = 941, HM 1:05:25 = 977, Mar 2:13:49 = 1.094
7. Jens Nerkamp, 89, PSV GW Kassel 2.958 Punkte
10 km 30:21 = 933, HM 1:06:09 = 949, Mar 2:14:54 = 1.076
8. Erik Hille, 88, LG Regensburg 2.874 Punkte
10 km 30:57 = 883, HM 1:05:24 = 977, Mar 2:18:32 = 1.014

FRAUEN:

1. Melat Kejeta, 92, Laufteam Kassel 3.420 Punkte
10 km 31:50 = 1.068, HM 1:09:29 = 1.159, Mar 2:23:57 = 1.193
2. Katharina Steinruck, 89, LG Eintr. Frankfurt 3.372 Punkte
10 km 32:39 = 1.124, HM 1:12:23 = 1.090, Mar 2:27:28 = 1.158
3. Deborah Schöneborn, 94, LG Nord Berlin 3.291 Punkte
10 km 33:11 = 1.096, HM 1:13:00 = 1.075, Mar 2:31:18 = 1.120
3. Anja Scherl, 86, LG Regensburg 3.291 Punkte
10 km 33:06 = 1.100, HM 1:12:41 = 1.083, Mar 2:32:31 = 1.108
5. Anke Esser, 80, TV Friesen Telgte 3.182 Punkte
10 km 34:45 = 1.015, HM 1:13:52 = 1.055, Mar 2:32:06 = 1.112
6. Thea Heim, 92, LG Regensburg 3.169 Punkte
10 km 34:12 = 1.043, HM 1:13:57 = 1.053, Mar 2:36:11 = 1.073
7. Stefanie Doll, 88, TV Kirchzarten 3.085 Punkte
10 km 35:13 = 992, HM 1:15:39 = 1.014, Mar 2:35:33 = 1.079
8. Mayada Al Sayad, 92, Fortuna Marzahn 3.008 Punkte
10 km 35:16 = 990, HM 1:17:17 = 977, Mar 2:39:28 = 1.041

Sportlerehrung beim Kreistag

Am 13.03.2020 findet der Kreisleichtathletiktag in Eppo's Gastro/Clubhaus, Damaschekestraße 35, 34121 Kassel statt. Beginn 17.00 Uhr.

Im Rahmen dieses Kreistages werden die erfolgreichsten Sportler des Jahres 2019 geehrt. Zu dieser Ehrung sind die nachfolgenden Sportler herzlich einladen. Das Laufteam Kassel stellt 24 Athleten die größte Gruppe. Diese Einladung wird hiermit weitergegeben.

BITTE UNBEDINGT BEACHTEN

Für die weitere Planung werden die Rückmeldungen mit Zu- und Absagen bis zum 08.03.2020 an eeherrmann@t-online.de erwartet. Diese Rückmeldung muss jeder selbstständig vornehmen.

Sandra Morchner	Nikolaj Dorka
Henning, Ursula	Tom Ring
Alejandra Schütz Ewa Szczeblewski Karin Severin-Lenz Melanie Räder Sabine Bergmann	Klaus Kropsch Walter Wetzke Wilfried Ebhardt Philipp Stuckhardt Manuel Löber
Jens Nerkamp	Michael Aufenanger
Felix Kaiser	Marius Puchta
Daniel Ghebreselasie Daniel Asare	Tewolde Martin Herbold
Moritz Kleesiek	Björn Temmler

Termine

Für die weiteren Termine ist besonders wichtig, dass der jeweilige Meldeschluss beachtet wird. Bitte die Meldung rechtzeitig in Angriff nehmen!

Deutsche Meisterschaften 2020

07.03.2020	DM Cross	Sindelfingen	Meldeschluss 23.2.
29.03.2020	DM Halbmarathon	Freiburg	Meldeschluss 16.3.
26.04.2020	DM Marathon	Hannover	Meldeschluss 05.4.
09.05.2020	DM 10.000 m	Pliezhausen	
06.06 - 07.06.2020	Deutsche Meisterschaften 2020	Braunschweig	
20.09.2020	DM 10 km Straßenlauf	Uelzen	
04.10.2020	DM Berglauf	Zell am Harmersbach	
10.10.2020	DM Gehen 50 km	Gleina	

46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

08. März 2020

Nordhessen-Cup

15. März Hofgeismar

22. März Eschwege

28. März Hess. Lichtenau

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 10.00 Uhr vorgesehen.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederzwehren am Mittwoch, ab 19.00 Uhr. Für die persönliche Leistungsentwicklung ist die Teilnahme äußerst wichtig. Bereits ab 18.00 Uhr kann hier ein Athletiktraining oder ein Dauerlauf durchgeführt werden.

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

Mit laufendem Gruß

Winfried