

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, nachfolgend einige Nachrichten aus unserem Laufteam. Die Nachricht schlechthin ist die Einbürgerung von Melat Kejeta. In der kommenden Ausgabe werden wir berichten. Bitte die zahlreichen Meldetermine beachten. Nachmeldungen sind sehr teuer. Viel Spaß beim Lesen.

### Sandra Morchner gewinnt Sylt-Lauf

Vor 37 Jahren fing er ganz klein an und gilt mittlerweile als einer der schönsten Läufe des Landes: der Sylt-Lauf. Während es beim ersten Mal zehn Sportler waren, gingen in diesem Jahr fast 1.500 Läufer an den Start. Die Route führte die Athleten von Süd bis Nord - insgesamt 33.333 Meter von Hörnum über Westerland und Kampen bis nach List.

Unsere deutsche Seniorenmeisterin Sandra Morchner hatte auf ihrem Trainingsplan einen langen Lauf stehen. Bereits im letzten Jahr, als extremer Wind von vorn eine erhebliche Belastung für die Teilnehmer darstellte, nutze Sandra diesen Lauf zu den nachfolgenden deutschen Meisterschaften Halbmarathon und Marathon. Diese schloss sie damals jeweils mit deutschem Rekord ab. Diesmal bei Schiebewind von Südwest galten auch die 33,333 Kilometer für die Vorbereitung der kommenden Meisterschaften in Freiburg und Düsseldorf. Im Ziel vermeldete sie dann, „ich habe mich total gut gefühlt. Ich hätte jederzeit das Tempo forcieren können, aber der Trainer wollte nur einen Trainingslauf.“



Schon schnell nach dem Startschuss befand sich Sandra in der Spitzengruppe. Nur von Männern umgeben testete sie beim Halbmarathon ein von ihrer Mutter gereichtes Gel, um verbrauchte Energie aufzufüllen. Nach 2:12:08 Stunden erreichte die Westeländerin dann das Ziel in List. Die hessische Spitzenläuferin Tinka Uphoff (Spiridon Frankfurt) musste als Zweite der überragenden Form von Sandra Tribut zollen. Über vier Minuten betrug der Vorsprung im Ziel. In der Ergebnisliste fanden sich dann nur sechs Männer vor Sandra. „Die Richtung meiner Vorbereitung stimmt, ich werde jetzt nach Ahnatal fahren und mit meinem Trainer und Trainingspartnern des Laufteam Kassel weitere Reize zu setzen,“ so die Überglückliche bei der Siegerehrung.

Nach dem Trainingslehrgang in Portugal überzeugten auch Andreas Löwe und Matthias Musick, die nun schon seit Jahren als Teilnehmer beim traditionellen Sylter Lauf teilnehmen.

### Sälzer Lauf in Salzkotten

Der Traditionslauf in der Sälzer Stadt Salzkotten wurde auch diesmal wieder von Niko Dorka und Wilfried Ebhardt genutzt. Beide stiegen damit in den Hochstiftcup ein. Wilfried Ebhardt wollte sich nach seiner Enttäuschung von der DM-Cross in Ingolstadt neue Motivation holen. Dies gelang dem Ahnataler über 5 Kilometer als er in der M70 deutlich nach 26:51 Minuten den zweiten Platz erkämpfte. Dabei lies er seinen alten Rivalen Helmut Arendt (Lohfelden) um circa eine Minute hinter sich.

Niko Dorka, der derzeit eine erhebliche Belastung in seiner Familie nach der Geburt seines zweiten Sohnes Philipp durchmacht, warb für den EAM Kassel Marathon und trainierte über 5 und 10 Kilometer. Dabei stellte er sich gleichzeitig als Pacemaker für einen Läufer zur Verfügung. Die Zeiten spielten dabei nur eine nebensächliche Bedeutung. Über 5 Kilometer

konnte sich Niko dabei noch als Vierter platzieren. „Kopf hoch, Niko, auch deine Söhne werden älter, so dass du auch bald wieder so trainieren kannst wie du möchtest,“ rufen wir dem Schriftführer des Laufteam zu.

### Termine Nordhessencup 2019

|       |  |
|-------|--|
| 24.03 | 47. Eschweger Lauf Rund um die Leuchtberge |
| 30.03 | 9. Warburger Diemellauf                    |
| 07.04 | 41. Hofgeismarer Volkslauf                 |
| 13.04 | 47. Volkslauf LG Kaufungen                 |
| 20.04 | 41. Rotenburger Oster-Volkslauf            |
| 27.04 | 28. Volkslauf des TV Hess. Lichtenau       |
| 03.05 | 40. Nationaler Abendvolkslauf              |
| 11.05 | 30. Körler Volkslauf                       |

Weitere Termine folgen.

### Nordhessische Meisterschaften in Frankenberg

Wir gehen mit folgendem Team in Frankenberg an den Start.

Astrid Badenheuer, Ewa Szczeblewski, Sabine Bergmann, Felix Kaiser, Niko Dorka, Christoph Bentz, Tom Ring, Moritz Kleesiek, Philipp Stuckhardt, Johannes Wennmacher, Wolfgang Betzin  
Meldung ist noch bis zum 23.3. bei uns möglich.

### DM Halbmarathon Freiburg

Der erste deutsche Lauf-Höhepunkt wird am 7. April mit der DM Halbmarathon in Freiburg stattfinden. Bisher gemeldet sind:

Sandra Morchner, Ewa Szczeblewski, Sabine Bergmann, Alejandra Schütz, Felix Kaiser, Daniel Asare, Björn Temmler, Christoph Luckhard  
Meldeschluss ist der 25. März. Weitere Meldungen an uns.

### Hessische 10 Kilometer Meisterschaften am 7. April in Hünfeld

An den Start gehen.

Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt, Marius Puchta, Tom Ring, Moritz Kleesiek (3000 Meter)  
Weitere Teilnehmer melden sich bitte bei uns.  
Meldeschluss ist der 26. März.

Weitere Termine...

|       |                   |             |                        |
|-------|-------------------|-------------|------------------------|
| 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 10.00 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