

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die Ereignisse überschlagen sich. Die Pandemie verlangt von uns eine kreative Herangehensweise. Mit dem letzten Lauf des Laufteam-Cups hoffen wir weiter zur Motivation beizutragen. Das tolle Ergebnis von Melat in Istanbul (siehe Bericht) trägt auch zu unserem Wohlbefinden bei. Bleibt weiterhin gesund. Jeden Tag verbessern sich dazu die Voraussetzungen.

Laufteam-Cup: Das große Finale

Es geht in die letzte Runde.

Am kommenden Wochenende, von Freitag, 9. April, bis Sonntag 11. April, findet der dritte und letzte Lauf der Laufteam-Cup-Serie statt.

Zum Abschluss geht es über die Halbmarathon-Distanz von 21,1 km, präsentiert von der Raiffeisen Waren GmbH.

Jeweils 300 Teilnehmer haben an den ersten beiden Wettbewerben über 5 km und 10 km innerhalb der Serie des Laufteam Kassel teilgenommen. Der finale Halbmarathon wird über die Gesamtwertung entscheiden. Hier geht es sowohl bei Läufern und Walkern an der Spitze noch sehr eng zu. Tom Ring (Laufteam Kassel) führt mit 47:29 Minuten knapp mit 30 Sekunden Vorsprung vor Teamkollege Jens Nerkamp (47:59). Dem Dritten Lukas Menke (51:37, Laufteam Kassel) könnte auf dem Podium mit Sandra Morchner (Laufteam Kassel, 52:16) sogar die schnellste Frau gefährlich werden. Die deutsche "Altersklassen-Königin" wird ihren Halbmarathon wieder auf ihrer Heimatinsel Sylt bestreiten und könnte sich mit einem erfolgreichen Lauf selbst ein schönes Geschenk zum runden Geburtstag machen. Für die meisten Top-Athleten des Laufteam Kassel ist der Halbmarathon am Sonntag ohnehin als langer Lauf im wöchentlichen Trainingsplan vorgesehen.

Eng könnte es auch bei den (Nordic) Walkern auf der langen Strecke zugehen. Michael Küppers (Laufteam Kassel) liegt hier nach den ersten beiden Walks noch mit 2:31 Minuten Vorsprung an der Spitze, sein direkter Verfolger Kevin Warschun (Laufteam Kassel) ist allerdings ein echter Walking-Experte.

Viele Teilnehmer aus den Stützpunkten des EAM Kassel Marathon waren bei den ersten beiden Läufen ebenfalls dabei und sind auch zum dritten Wettkampf herzlich eingeladen. "Über diese rege Teilnahme freuen wir uns besonders, denn für die Stützpunkte ist der Laufcup eine ideale Möglichkeit, sich in diesen Zeiten zu motivieren", sagt Winfried Aufenanger, Sportlicher Leiter des Laufteam Kassel und Veranstalter des EAM Kassel Marathon. „Ungewöhnliche Zeiten, erfordern ungewöhnliche Wege. Als langjähriger Partner des Kassel-Marathon ist es für uns selbstverständlich, den Halbmarathon im Rahmen des virtuellen Lauf-Cup zu präsentieren“, betont Benedikt Ehrhardt, Bereichsleiter Konzernmarketing & Digitalisierung bei der Raiffeisen Waren GmbH. Ehrhardt selbst hat die Laufschuhe geschnürt und absolviert die Strecken im heimischen Umland. „Durch den Ausfall regionaler Laufserien und großer Events bietet der Laufcup eine tolle Plattform, um sich gegenseitig zu motivieren und zu messen“, so Katharina Penke, Projektleiterin bei der Raiffeisen Waren GmbH.

Auch wer bisher noch nicht mitgemacht hat, kann noch einsteigen. Wie bei den Läufen zuvor ist jeder sein eigener Streckenplaner und kann an jedem beliebigen Ort laufen. Wichtig ist nur, dass die Strecke die richtige Distanz von 21,1 km hat. Bei länger gelaufenen Strecken wird die Zeit auf 21,1 Kilometer abgerundet. Der Lauf wird mit der eigenen Laufuhr oder einer Lauf-App getrackt und im Anschluss die gelaufene Zeit per Mail an info@kassel-marathon.de gesendet. Dafür ist Zeit bis Sonntag, 11. April 2021, um 23:59 Uhr. Jeder Finisher, der an allen Läufen der Serie



teilgenommen hat, erhält eine Medaille und Urkunde. Die Medaille und Urkunde werden wenige Tage nach Beendigung der Serie per Post zugesandt. Wer die ersten beiden Läufe verpasst hat und jetzt einsteigt, erhält auch noch eine Urkunde.

Melat Kejeta begeistert erneut

-Wieder ein Deutscher Rekord und eine sehr schnelle Zeit-
Melat Yisak Kejeta vom Laufteam Kassel hat beim Halbmarathon in Istanbul (Türkei) erneut eine herausragende Leistung gezeigt. In einem absoluten Weltklassefeld belegte die 28-Jährige Platz neun und lief in 1:07:33 Std. die zweitschnellste je von einer deutschen Läuferin erzielten Zeit. Schneller war bisher nur sie selbst - bei ihrem Europäischen und Deutschen Rekord von 1:05:18, mit dem sie im letzten Oktober in Gdynia (Polen) Vizeweltmeisterin im Halbmarathon geworden war und auch nach Istanbul noch die fünftschnellste Läuferin in der Welt über diese Distanz bleibt.

Was in Deutschland und anderen Ländern zurzeit völlig unrealistisch ist, machten die Veranstalter des N Kolay Istanbul Half Marathon möglich. 4.000 Teilnehmer gingen unter Einhaltung eines umfangreichen Hygiene-Konzeptes an den Start. Damit war der Halbmarathon in Istanbul so etwas wie ein Musterbeispiel für die Umsetzung eines solch hochkarätigen Events.

Vor allem bei den Frauen wurde es ein spektakuläres Rennen, an dem am Ende der neue Weltrekord von Ruth Chepngetich von 1:04:02 stand, mit dem die Kenianerin die ein Jahr alte Bestmarke der Äthiopierin Ababel Yeshaneh um 29 Sekunden steigerte. Mit ihr, Yalemzerf Yehualaw (Äthiopien, 1:04:40) und Hellen Obiri (Kenia, 1:04:51) blieben erstmals drei Frauen unter 65 Minuten.



Melat Yisak Kejeta war direkt aus dem Höhentrainingslager in Äthiopien nach Istanbul angereist und hatte dort auf bessere äußere Bedingungen gehofft. Doch es war sehr kühl am Bosphorus. Kejeta hatte sich bewusst entschieden, das Rennen offensiv anzugehen und war bei der 5 km-Marke mit 15:08 Minuten noch schneller als bei ihrem bisherigen zweitbesten Lauf in Dubai. 15:08 bedeuten neuen Deutschen Rekord über 5 km Straße. Damit verbesserte Kejeta den 21 Jahre alten Rekord von Irina Mikitenko (15:16) um acht Sekunden. Mikitenko war diese Zeit im Jahr 2000 gleich zweimal gelaufen: das erste Mal in Kassel, das zweite Mal in Trier. Für Melat Yisak Kejeta ist es nun nach 10 km und Halbmarathon bereits der dritte Deutsche Rekord.

Nach der flotten Durchgangszeit musste sie allerdings abreißen lassen. Mit 31:13 Minuten stellte sie aber auch bei der 10 km-Zwischenzeit eine neue deutsche Jahresbestzeit 2021 auf. Im Ziel war sie als Neunte in 1:07:33 beste Europäerin.

"Ich bin sehr zufrieden", sagte Kejeta, nachdem sie zuletzt mit einer leichten Verletzung zu kämpfen hatte. Mit ihrer Zeit hat sie nun den vom Deutschen Leichtathletik-Verband geforderten Leistungsnachweis erbracht und so

das Ticket für die Olympischen Spiele in Tokyo wohl auch endgültig abgesichert. Auch Trainer Winfried Aufenanger war einmal mehr begeistert vom Auftritt seiner Athletin: "Ich bin total überrascht, eine solche Leistung hätte ich zum jetzigen Zeitpunkt nicht erwartet." Unklar ist allerdings, wie es nun weitergeht für Melat Yisak Kejeta, die seit kurzem in Ahnatal lebt. Ein für den 17. April geplantes Einladungsrennen bei Sponsor adidas über 10.000 m ist abgesagt, auch die für den 1. Mai geplanten Deutschen Meisterschaften Langstrecke werden wohl ausfallen. Aufenanger hat Kontakt zu Marathon-Bundestrainerin Katrin Dörre-Heinig, um die weitere Vorgehensweise abzustimmen. Eigentlich war geplant, dass die zweifache deutsche Rekordhalterin in Kürze ein weiteres Höhentrainingslager in Äthiopien oder Kenia bestreitet.

Doch gerade im Hinblick auf Olympia und die damit verbundenen Termine im Vorfeld, aber auch eventuellen Quarantäne-Regelungen für die Athleten gibt es noch viele Fragezeichen. "Das müssen wir jetzt intensiv besprechen und dann sehen, wie unsere weitere Planung sein wird", so Aufenanger.

Eine besondere Geburtstagsfeier

Etwas wehmütig schauen wir auf die letzte Woche zurück, als bei frühlingshaften Temperaturen im Stadion trainiert werden konnte. Dazu überraschten nach dem Training Arndt Kleesiek, zu seinem 50. Geburtstag und Eva Dieterich, zu ihrem 22. Geburtstag, die Teamkollegen mit alkoholfreiem Bier und Kuchen. Bei ausreichendem Hygiene-Abstand ließen es sich die Athleten schmecken. Einen weiteren 50. Geburtstag feiert morgen auf der Urlaubsinsel Sylt unsere Sandra Morchner. Auch sie wird vom Laufteam einen Jubiläumsblumenstrauß erhalten. „Natürlich werde ich mir am Wochenende den Laufteam-Cup nicht entgehen lassen, den Halbmarathon habe ich trotz meiner internen Geburtstagsfeier mit Dirk, voll in der Planung“, so die klare Aussage von Sandra.



Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.00 Uhr vorgesehen. Die derzeitigen Pandemiebestimmungen sind unbedingt einzuhalten. Da die Teilnehmerzahlen im Stadion beschränkt sind, wird alternativ auch der Bereich in der Aue als möglicher Trainingsort einbezogen. Das Training soll lediglich allein, zu zweit oder mit den Mitgliedern aus zwei Hausständen, bis zu einer Gruppengröße von höchstens fünf Personen stattfinden.

Termine

09.04. - 11.04.2021

3. Lauf des Laufcup 21,2 km

01.05.2021

DM 10.000 Meter in Mittweida

Mit laufendem Gruß

Winfried