

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, leider sind immer noch keine Läufe für die Breiten- und Gesundheitssportler möglich. Sehr wohl aber weiterhin virtuelle Veranstaltungen, die als Ausgleich genutzt werden können. Im Moment ist es Berufssportlern und Kaderathleten in entsprechend organisierten Veranstaltungen erlaubt, sich zu messen. Wir nehmen die Ankündigungen der Wissenschaftler zur Kenntnis, dass es in absehbarer Zeit zu einer gewissen Normalisierung kommen wird. Also bleibt locker und habt weiterhin viel Spaß am Laufen.

10 Kilometer Elite-Rennen

Am Samstag, den 08. Mai haben Philipp Stuckhardt und Leonardo Ortolano eine kleine Fahrt nach Neuenkirchen (nahe Osnabrück) unternommen. Anlass war ein 10 Kilometer Elite-Rennen, das von Michael Karsch und dem SV Eintracht Neuenkirchen organisiert wurde. Bei einem Teilnehmerfeld von 25 Läufern, mit Bestzeiten zwischen 30:30 und 32:30 Minuten, bot es die Chance eine gute Leistung zu zeigen.

Begleitet von Philipps Freundin Lajana, und Social Media Experte Pascal Fischer wurde mit guter



Stimmung eine Nacht im sonst komplett leeren Hotel verbracht, um dann am Sonntagmorgen ausgeruht an den Start gehen zu können. Nach vielen Tagen mit eher trübem Wetter schien die Sonne an jenem Morgen bereits sehr früh und die Temperaturen zur Startzeit um 10 Uhr lagen bereits bei knapp 20 Grad. Ansonsten gab es allerdings wenig zu beanstanden, da die Strecke sehr flach und das gesamte Orga-Team sehr freundlich war.

Das Rennen selbst startete dann auch insgesamt sehr zügig und so hatten wir auf den ersten Kilometern bereits das Fundament für eine gute Zeit gelegt.

Leider musste aber dem Wetter etwas Tribut gezollt werden, zumal Leonardo ab dem zweiten Kilometer komplett alleine unterwegs war. Philipp kam mit einer Zeit von 31:19 Minuten ins Ziel und war damit zwar noch nicht hundertprozentig zufrieden, schaute aber positiv auf eine starke erste Rennhälfte.

Nach 31:58 Minuten blieb dann auch für Leonardo die Zeit stehen und das Ziel sub32 war endlich erreicht. Bei teils schwierigen Bedingungen war er damit vollkommen happy!

Im Anschluss folgten, unter Abstandseinhaltung, ein paar nette Gespräche mit den anwesenden Läufern und eine sehr euphorische Autofahrt zurück in die Heimat.

Philipp Stuckhardt auch in Chemnitz unter den Top 15

Wettbewerbe in Corona-Zeiten sind nach wie vor Mangelware, insbesondere Läufe mit großem Teilnehmerfeld. Etliche Veranstalter weichen auf Elite-Rennen mit deutlich kleinerem Feld aus.

Am 15. Mai 2021 fand in Chemnitz der REWE Invitational Run statt. Ein reines Elite-Rennen im Bereich Straßenlauf über 5 km und 10 km. Von den Läufern, die von der IMMOVATION AG gefördert werden, waren Philipp Stuckhardt und Nils Bergmann am Start.

Hailemariam Kiros Kebedew aus Äthiopien siegt

Das 10-km-Rennen der Männer war hervorragend besetzt. Die beiden Kenianer Philimon Kipchumba und Enock Onchari gingen mit persönlichen Bestzeiten von 28:04 min bzw. 28:55min. als Top-Favoriten an den Start. Doch keiner von beiden stand am Ende oben auf dem Treppchen. Sieger wurde nach einem starken Rennen Hailemariam Kiros aus Äthiopien. Er lief erstklassige 27:59min und verbesserte seine persönliche Bestzeit damit um fast eineinhalb Minuten. Es folgten die Favoriten Kipchumba (28:12 min) und Onchari (28:21 min) auf den Plätzen zwei und drei.

Auf der 5-km-Strecke gab es eine Überraschung: Es siegte Antonin Marquant aus Frankreich in 14:55min. Im 10 km Rennen der Damen siegte Domenika Mayer in 33:06min. Und Rabea Schöneborn war über 5 km nicht zu schlagen, sie kam nach 16:17min. ins Ziel.

Nils Bergmann läuft in Chemnitz knapp an der 32er Zeit vorbei

In den offiziellen Jahresbestenlisten 2020 des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ist Nils Bergmann (TV Waldstraße Wiesbaden) in der männlichen Jugend U23 mit hervorragenden 32:47min. über die 10 km vertreten. Auch in Chemnitz war eine 32er Zeit in Reichweite. Auf der Facebook-Seite des Facebook TV Waldstraße Wiesbaden hieß es dazu: "Nils Bergmann läuft in Chemnitz knapp an der 32er Zeit vorbei! Vom Start weg wurde ein schnelles Tempo angeschlagen. Aber bereits nach 3 Kilometern war Nils auf sich alleine gestellt. Mit Platz 25 in 33:05min. ist Nils ein gutes Rennen gelaufen, aber mit der Gewissheit, das geht schneller beim nächsten Mal."

Philipp Stuckhardt mit guten 31:49min. im Mittelfeld

Eine Woche vor dem Rennen in Chemnitz am 08.05.2021 trat Philipp Stuckhardt (Laufteam Kassel) beim 10 km Elite-Rennen in Neuenkirchen an. Dort belegte er mit hervorragenden 31:19 min den Platz 6. Beim Citylauf Dresden war er im März mit 31:14 min nur knapp über seiner persönlichen Bestzeit ins Ziel gekommen. In Chemnitz lief Stuckhardt in guten 31:49min. als 15. über die Ziellinie.

Vom Sponsor vor Ort begleitet Sponsorin IMMOVATION AG hatte es sich nicht nehmen lassen, "ihren" beiden Läufern in Chemnitz zur Seite zu stehen. Lars Bergmann, Vorstand des Unternehmens, begleitete Philipp Stuckhardt und seinen Sohn Nils Bergmann nach Chemnitz und spornte sie höchstpersönlich an der Strecke an. Bergmann: "Es immer wieder eine große Freude zu sehen, mit welcher Begeisterung die Läufer bei der Sache sind. Für die Athleten ist es mental enorm wichtig, dass sie wieder die Gelegenheit bekommen, an richtigen Wettbewerben teilzunehmen. Mein Dank gilt den Veranstaltern, die solche Rennen auch während der Coronazeit mit einem durchdachten Schutzkonzept überhaupt möglich machen."

Quelle: <https://immovation-blog.de> 18.05.2021

Eva Dieterich mit zweiter EM-Norm

Die 5. Laufnacht von Karlsruhe entpuppte sich für die Wettkampffentwöhnten deutschen Langstreckler zu einem Höhepunkt in der Pandemiezeit. Mit Eva Dieterich und Moritz Kleesiek nahmen auch zwei unserer talentierten Nachwuchsläufer die Reise in die Baden-Württembergische Metropole auf sich. Die Mittelstrecken machten den Anfang, des im Livestream gesendeten Meetings. Nach den letzten guten Trainingsleistungen des 16-jährigen Moritz war klar, dass er seine Bestmarke über 1.500 Meter (4:10 Minuten) verbessern würde. In einem schnellen Rennen, war der Schüler jederzeit im Bild und überraschte sich mit einer Steigerung seiner Bestzeit um zehn Sekunden, auf 3:59,78 Minuten. Mit dieser tollen Leistung nimmt Moritz nun in der deutschen Bestenliste U18 den dritten Platz ein. Er erfüllte damit auch die Aufforderung seines Trainers mit einer Zeit unter vier Minuten nach Kassel zurückzukehren. Seine ihn betreuende Mutter war nach dem Zieleinlauf total aus dem „Häuschen“.

Beim letzten Lauf der Veranstaltung, den 5.000 Metern der Frauen, stellte sich auch Eva Dieterich dem Starter. Die Jurastudentin klagte noch drei Tage vor dem Lauf über extreme Fußprobleme, die eigentlich einen Wettkampfstart ausschlossen. Nach einem Gespräch mit

Isabel Baumann, der Ehefrau von Olympiasieger Dieter, gelang es in Tübingen einen Physiotherapeuten für eine erforderliche Behandlung zu gewinnen. Ein starker Tapeverband machte Eva wieder lauffähig. In dem stark besetzten Feld mit Athletinnen aus Belgien und Holland, sowie den deutschen Spitzenathleten Miriam Dattke, die zuletzt in Stockholm knapp an der Olympiaqualifikation über 10.000 Meter scheiterte und Denise Krebs (Bayer Leverkusen), die sich noch Chancen für die OS ausrechnete, blies Eva sofort zum Angriff. Die 3.000 Meter durchlief sie nach 9:30 Minuten. An der Spitze kämpfte Miriam Dattke mit Diane van Es (Niederlande), während Eva mit Denise Krebs das hohe Tempo mitging. In der Endphase setzte sich van Es nach 15:27 Minuten durch. Begeisternd dann der Endspurt von Eva, die als sechste mit persönlicher Bestleistung von 16:07,21 Minuten ihre Bestmarke um 30 Sekunden steigerte. Damit qualifizierte sich Eva neben den 10.000 Metern, auch über 5.000 Meter für die EM U23. „Ich bin überglücklich, dass mein Fuß gehalten hat. Nun habe ich sogar die Qual der Wahl für welche Strecke ich mich für die EM in Bergen (Norwegen) entscheiden werde“, so Eva im Telefonat mit ihrem Bruder Hannes.

Melat Kejeta nun auf den Weg nach Kenia

Letzte Woche hatte RTL ein Kamerateam nach Kassel geschickt. Dabei ging es um die Olympia-Vorbereitung von Melat.

Sie stand im Mittelpunkt des TV-Beitrags, der gestern bei RTL ausgestrahlt wurde. Die Marathonläuferin aus Äthiopien, die seit zwei Jahren deutsche Staatsbürgerin ist, könnte es nach über 30 Jahren ohne deutsche Medaille beim olympischen Marathon aufs Podest schaffen.

Hier der Link zum Beitrag...

[Melat Kejeta bei RTL zu sehen](#)

Nach zweitägiger Anreise in das Höhentrainingslager in Kenia, nahm Melat sofort das Training auf. In ihrer Trainingsgruppe wird sie in den nächsten Wochen hohe Trainingsumfänger absolvieren. In der Mitte des Bildes ist Melat mit einem Teil ihrer Trainingsgruppe abgebildet. Wir drücken nun die Daumen, für ein verletzungsfreies und erfolgreichen Trainingslager.



Mit laufendem Gruß
Winfried