

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, Höhepunkt in dieser Woche war für das Laufteam Kassel, die Nominierung von Melat für die Olympischen Spiele in Tokio. Nach der Bekanntgabe eines Berglauf-Teams, erregte besonders die Beteiligung von Nils und Philipp am Tschirgant Sky Run für besondere Aufmerksamkeit. Viel Spaß beim Lesen und bleibt gesund.

## DOSB nominiert weitere 94 Athlet\*innen für Tokio

38 Tage vor der Eröffnungsfeier nimmt das Team Deutschland für die Olympischen Spiele in Tokio

(23. Juli bis 08. August) immer mehr Formen an.

Der DOSB-Vorstand nominierte gestern weitere 94 Athlet\*innen aus den Sportarten Badminton, Boxen, Gewichtheben, Kanu (Rennsport), Leichtathletik (Gehen, Marathon), Radsport (Bahn), Rudern, Schießen (Luftpistole, Gewehr, Trap) und Schwimmen (Wasserspringen) für das Olympia Team Deutschland. Nach der dritten Nominierungsrunde umfasst das Team D nun 162 Athlet\*innen.

Die Nominierung in den genannten Sportarten ist aber noch nicht zwingend abgeschlossen. In einigen Sportarten wird es in der vierten Nominierungsrunde am 29. Juni noch Einzelfallentscheidungen geben. Am 5. Juli ist Meldeschluss beim Internationalen Olympischen Komitee.

Zu den nominierten Kandidaten gehört unsere Melat Yisak Kejeta (Laufteam Kassel). Mit dieser Nominierung wurde ein Schlusstrich gezogen, der nach der Verschiebung der Olympischen Spiele im letzten Jahr nun eine Sicherheit an der Teilnahme gibt. Melat hat sich in dieser Zeit positiv weiterentwickelt. Wir haben noch ihren tollen Lauf bei der WM-Halbmarathon vom letzten Jahr in Erinnerung, als sie in Europarekordzeit mit dem zweiten Platz und der Silbermedaille belohnt wurde. Gleichzeitig legte sie damit die Grundlage für den dritten Platz in der Frauenwertung. Dies führte zu einem gewaltigen Motivationssprung bei den deutschen Langstrecklerinnen, so dass nun mit Deborah Schöneborn (LG Nord Berlin) und Katharina Steinruck (Eintracht Frankfurt) ein komplettes Frauenteam die Reise nach Japan antreten wird. Bei den Männern wurden vom DOSB Amanal Petros (TV Wattenscheid 01), Hendrik Pfeiffer (TV Wattenscheid 01), Richard Ringer (LC Rehlingen) nominiert.

Melat geht nun hoch motiviert in die weitere Trainingsvorbereitung, die sie weiterhin in Kenia, in der Nähe der Landeshauptstadt Nairobi in einer starken Trainingsgruppe durchführt.



## Frankfurter Volkslauf am Riedstadion

Sie sind wieder da. Die Volksläufe für Jedermann!

Lange Monate fanden in ganz Deutschland keine Volksläufe mehr statt. Nun war das Laufteam mit einer kleinen Truppe, neben den weiteren 382 Teilnehmern vertreten. Wir machten uns Samstagmorgen auf den Weg nach Frankfurt, zum 31. Frankfurter Lauf am Riedstadion.

Das Konzept sah vor, das über 2 Tage, in jeweils einem Block von einer Stunde 60 Läufer in Pärchen im 15 Sekunden Takt starteten.

Obwohl es eine bestenlistenfähige Strecke war, standen an diesem Tag nicht Bestzeiten oder Platzierungen im Vordergrund, sondern einfach nur der Spaß an einem Wettkampf und das besondere Volkslauf Feeling.

Trotzdem ein kleiner sportlicher Rückblick.

Mit am Start des 10 km Laufes waren Aaron Hermenau, Nico Jung, Andreas Löwe und Patrick Müller.

Aaron startete genau in der Mittagshitze bei knapp 30 Grad. Für ihn war es der erste Wettkampf seit vielen Monaten überhaupt. Er erzielte über die doch sehr anspruchsvolle und wellige Strecke eine sehr gute Zeit. Als starker Zweiter in seiner Altersgruppe U16 in 40:17 Minuten, damit blieb er lediglich um 19 Sekunden hinter seiner im letzten Jahr in Marburg erzielten Bestmarke. Auch wenn er persönlich nicht ganz zufrieden mit seiner Zeit war, kann er auf einen gelungenen Lauf und einen tollen Start in die Wettkampfsaison 2021 zurückblicken. Darauf lässt sich aufbauen. Zusammen mit Moritz Kleesiek und Jakob Dieterich wird er ein starkes M18-Team bilden. Wenn es die Entwicklung der Pandemie zulässt, stehen noch deutsche Meisterschaften über 10 Kilometer und DM-Cross in Sonsbeck im Dezember auf der Wettkampfliste.

Nico lief ein beherztes und starkes Rennen und verbesserte in seinem zweiten Wettkampf seine persönliche Bestzeit über 4 Minuten auf 43:06 Minuten. Sein intensives Training in den letzten Wochen trägt die ersten Früchte und motiviert ihn für die Zukunft noch stärker.

Auch die beiden Altersklassenläufer Andreas und Patrick waren mit Ihren Läufen sehr zufrieden. Bei 53:50 Minuten und 59:20 Minuten blieb die Uhr bei Ihnen stehen. Leider musste Hannah kurzfristig aufgrund einer Krankheit ihren Start absagen.

An dieser Stelle einen Dank an die Ausrichter der SG Enkheim und den vielen Helfern im Stadion und auf der Strecke.

Kurzbericht von Patrick Müller

## **Nils Bergmann und Philipp Stuckhardt erfolgreich beim Tschirgant Sky Run**

“Endlich werden Berglauf-Träume wahr! Mit dem Tschirgant Sky Run (TS) startet in der Outdoorregion Imst am Samstag, 12. Juni 2021, ein neues Trailrun-Format“, hieß es im Vorfeld auf der Presseseite von Tirol - und dann die “erlösenden Worte: “Der Tschirgant Sky Run kann/darf am Samstag, den 12. Juni, unter strengen Sicherheits- und Hygieneauflagen stattfinden, so wie es die aktuelle Corona-Verordnung fordert.“ Viele Sport-Enthusiasten dürften im Vorfeld gebangt, gezittert, gehofft haben, dass das Rennen wirklich stattfinden darf. Die ganze Trail Community fieberte dem Saisonstart im deutschsprachigen Raum entgegen. Und sie wurden nicht enttäuscht! Auch Nils Bergmann und Philipp Stuckhardt waren bei der Premiere des Tschirgant Skyrun am Start. “Das Rennen erfüllte alle Erwartungen. Ein gut besetztes Feld von 400 Trailrunner:innen machte sich auf den Weg über den Tschirgant. Knackige Anstiege, halbsbrecherische Downhills („Jump“) und die beiden absoluten Highlights - der ausgesetzte Grat ab dem Tschirgant zwischen Gurgltal und Inntal und das Schlussstück durch die Rosengartenschlucht. Perfekterer Trail geht nicht“, schrieb Markus Mingo vom deutschsprachige Trailrunningportal xc-run.de enthusiastisch! Neben ihm selbst hatten weitere Top-Läufer gemeldet: Andere Purschke, Ivan Paulmichl, oder Markus Burger - Namen, die für das anspruchsvolle Niveau des Events stehen.

Alle kamen auf ihre Kosten

Alle Teilnehmer kamen auf ihre Kosten: Zur Wahl standen in Tirol vier verschiedene Trailläufe in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Der Ultrarun mit 52 Kilometern und 3500 Höhenmetern ist dabei das absolute Highlight - dafür hatte Nils Bergmann gemeldet. Technisch gilt diese Strecke als schwierig, die Athletinnen und Athleten müssen trittsicher im alpinen Gelände sein. Auch die Variante mit 26 Kilometern und 1900 Höhenmetern fällt in diese Kategorie. Einfacheres Gelände erwartet die Läufer:innen beim 16-km- und dem 42-km-Lauf. Philipp Stuckhardt hatte für das 16-km-Rennen gemeldet. Das ist etwas einfacher und gespickt mit Natur-Highlights und wunderbaren Ausblicken. „Wir haben festgestellt, dass es unter anderem auch viele erfahrene Trailrunner:innen gibt, die mit technisch anspruchsvollen Abschnitten im felsigen Gelände nicht zurechtkommen, deshalb setzen wir bei der Streckenplanung auf mehrere Varianten“, so Lukas Kocher, der Veranstalter des Events.

### Nils Bergmann - TS52 Ultra

Tschirgant Sky Run Streckenlauf

Der Ausdruck „Ultra“ kommt nicht von ungefähr. Für das Rennen mit 52 Kilometern und 3500 Höhenmetern hatten ursprünglich 81 Athleten gemeldet. Von den 74 Läufern, die tatsächlich starteten, haben 64 gefinished!

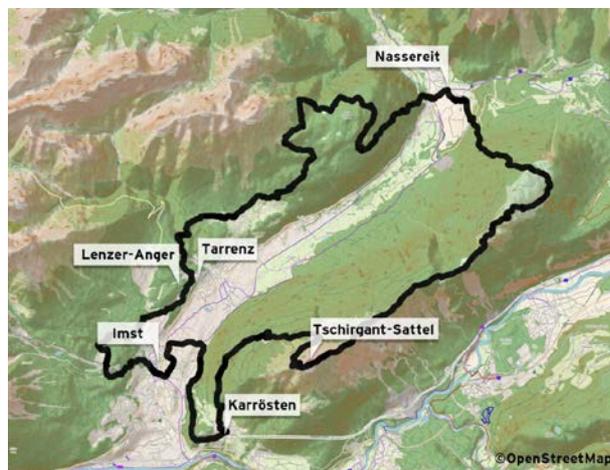
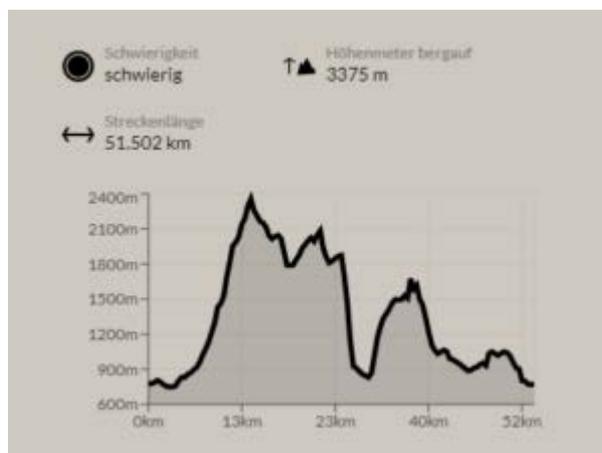
Wichtig für ein erfolgreiches Rennen ist selbstverständlich eine gute Planung. Insbesondere natürlich bei einem solchen Rennen, das den Läufern alles abverlangt.

Wie das Höhenprofil zeigt, war besonders der erste Teil des Rennens bis nach Nassereith sehr anspruchsvoll. Da ging es steil bergauf. In diesem Teil wollte Nils im Bereich des 10. bis max. 20. Platz laufen. Die zweite Teilstrecke war im Prinzip „wie für ihn gemacht“. Für diesen Teil hatte sich Nils einiges vorgenommen: Er wollte um eine Top-Ten-Platzierung kämpfen.

„Schönes und erfolgreiches Wochenende in den Bergen ...“

Das Läufer-Feld des TS52 Ultra startete pünktlich um 06:30 Uhr. Nils ging mit dem ersten 10-er Block ins Rennen. Gemäß Plan ging er den Lauf offensiv an und erreichte „Karrösten“ als erster Läufer! Diesen Platz konnte Nils natürlich nicht halten, doch es lief zunächst alles nach Plan. Die „Karröster Alm“ erreichte Nils dann als 13., den höchsten Punkt der Strecke, den „Tschirgant Sattel“ sogar als 8., Nassereith als 18. Bis zu diesem Zeitpunkt lief das Rennen für Nils perfekt. Dann gab es jedoch einen Rückschlag: Kurz nach Nassereith stellten sich überraschend starke und schmerzhaft muskuläre Probleme in beiden Oberschenkeln ein! Dementsprechend büßte Nils seine gute Platzierung natürlich ein: Den „Lenzer Anger“ erreichte er als 26.

Was tun? Aufgeben? Stark beeinträchtigt entschied Nils, die muskulären Probleme „heraus zu gehen“, was er für ca. 7 km tat. In dieser Phase verlor Nils über eine Stunde! Danach konnte er den Lauf jedoch wieder aufnehmen. Die Ziellinie überquerte Nils als 25. Und mit einer Endzeit von 7:46:39 Stunden konnte er trotz allem mehr als zufrieden sein. In der eigenen Altersklasse erreichte er sogar Platz 15. Doch das Wichtigste war, den Lauf trotz aller Widrigkeiten gefinished zu haben! Sieger der Premiere des Tschirgant Sky Run 52 Ultra wurde Markus Mingo mit 5:37:24 h.



Nils Bergmanns Kommentar bei Instagram am Tag danach - mit etwas Understatement: "Schönes und erfolgreiches Wochenende mit @philippstuckhardt in den Bergen gehabt. Er lief auf einen sensationellen 2. Platz über die 16 km, ich erreichte nach muskulären Problemen und vielem Wandern noch als 25. das Ziel bei den 52km. Jetzt geht es erstmal in die verdiente Offseason..."

## Philipp Stuckhardt sensationell 2. beim Tschirgant Sky Run 16 Adventure

Philipp Stuckhardt hatte für das 16-km-Rennen gemeldet. Natürlich hatte auch er sich einen Plan zurechtgelegt - der war einfach, effektiv und ging sehr gut auf. Philipp plante selbstbewusst bis zum Wendepunkt „Karröster Alm“ das gesamte Feld vom Start weg kontrollieren, um auf dem Rückweg seine Sprintstärken auszuspielen. Ziel war, einen Podiumsplatz zu erlaufen.

Die 53 Läufer des TS16 Adventure starteten pünktlich um 09:00 Uhr. Philipp lief aus dem ersten 10-er Block und kontrollierte gemäß Plan das gesamte Feld bis kurz vor der „Karröster Alm“, dem höchsten Punkt der Strecke. Hier wurde er jedoch vom späteren Sieger Christoph Lauterbach gestellt.

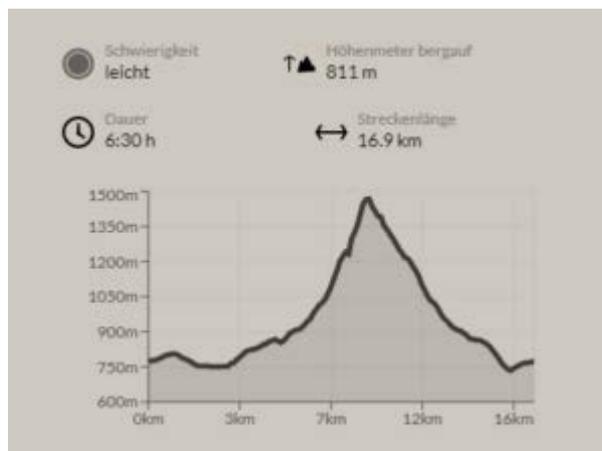
Die „Karröster Alm“ erreicht Philipp immerhin als Zweiter. Der Rückweg zum Ziel bot sehr viel Spannung: Einerseits versuchte Philipp, den sich vergrößernden Abstand zum Führenden wieder zuzulaufen, andererseits lieferte er sich mit Johannes Hillebrand einen harten Infight! Erst im Zielsprint konnte Philipp alles klarmachen und den hervorragenden 2. Platz mit einer Endzeit von 1:14:40 h feiern. Sieger wurde Christoph Lauterbach mit 1:11:59 h, auf den dritten Rang lief Johannes Hillebrand in 1:14:43 h.

Auf Instagram zeigte sich Philipp dementsprechend sehr zufrieden: "Das Wochenende lief spitze! Mein 1. richtiger Berglauf in AT. Es war eine mega Veranstaltung @tschirgantskyrun und top Bergläufer am Start. Ich habe den 2. Platz gemacht, womit ich richtig glücklich bin. Ein großes Dankeschön an meinem Sponsor @imnovation\_laufen, der das Wochenende möglich gemacht hat."

## Vom Sponsor beim Tschirgant Sky Run begleitet

Sponsorin IMMOVATION AG stand den beiden Athleten bei der Premiere des Tschirgant Sky Run wie so oft zur Seite. Lars Bergmann, Vorstand des Unternehmens, begleitete Philipp Stuckhardt und seinen Sohn Nils Bergmann nach Imst und coachte beide an der Strecke. Bergmann: "Bei dem Rennen gab es Licht und Schatten. Dass Philipp bei seinem 'ersten richtigen' Berglauf in Österreich in so einem starken Feld zweiter wurde, ist fantastisch! Nils hat zwar das Ziel, das er sich selbst gesteckt hat, nicht erreicht. Aber das zählt nach diesem Rennverlauf nicht. Was zählt ist, dass er trotz allem „gestanden“ und gefinished hat! Beide können mit dem Rennen sehr zufrieden sein. Ich denke, wir werden uns alle noch lange an dieses aufregende Rennen erinnern!"

Quelle: [www.imnovation-blog.de](http://www.imnovation-blog.de)



## Melat Kejeta hilft Kindern

Engagement für Hilfsorganisation

Sportlich liegt ihr Fokus im Moment auf dem olympischen Marathon, aber privat hat sich Melat Kejeta jetzt ein weiteres Ziel gesetzt. Zusammen mit dem deutschen Marathon-Rekordhalter Amanal Petros (TSVE Bielefeld) unterstützt die 28-jährige Läuferin des Laufteams Kassel die virtuelle Spendenkampagne der internationalen Kinderhilfsorganisation Mary's Meals.

Bei der Kampagner „Move for Meals“, werden in Deutschland und in fünf weiteren europäischen Ländern Spenden für die 1003 Kinder der Mthawira Primary School in Malawi gesammelt. Insgesamt

sollen nach Angaben der Organisation bis zu 3000 Kinder gefördert werden, indem sie regelmäßig mit einer Schulmahlzeit versorgt werden.

Einzelpersonen, Familien, Firmengruppen und Sportvereine können sich auf der Internetseite registrieren lassen und Spenden erlaufen. Es kostet 18,30 Euro ein Kind ein ganzes Schuljahr lang zu ernähren.

Wer sich engagieren möchte, findet alle Informationen unter [moveformeals.de](http://moveformeals.de)

## Termine

Abendsportfest in Wiesbaden	14. Juli 2021
Warburger SV (200, 800, 1.500 und 5.000 Meter)	17. Juli 2021
Adidas Runners City Night- 10 Kilometer	31. Juli 2021
Generali Berliner Halbmarathon	22. August 2021
BMW Berlin-Marathon	26. September 2021

## Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.00 Uhr vorgesehen. Die derzeitigen Hygienebestimmungen sind unbedingt einzuhalten. Unsere Oldies treffen sich nun auch wieder jeden Mittwoch, um 17.00 Uhr zum gemeinsamen Training mit Wolfgang Betzin am Auestadion.

Die Stadt Kassel hat fünf Tage am Stück einen Inzidenzwert unter 50 vorzuweisen. Hiernach gilt ab dem nächsten Tag die zweite Stufe des Landes Hessen, wonach weitere Freiheiten für die Bürger in Kraft treten. Für den Sport bedeutet dies ganz konkret folgendes ab Mittwoch, den 09.06.2021:

Für den Mannschaftssport werden explizit nicht die allgemeinen Kontaktbeschränkungen erwähnt, wonach ab morgen sich zwei Hausstände oder zehn Personen treffen können. Diese gelten jedoch weiter für Individualsportler. Hierzu kommen dann auch Geimpfte und Genesene als zusätzliche Personen, da diese nicht mitgerechnet werden. Es sind weiterhin Anwesenheitslisten zu führen. **Eine Testempfehlung in Form eines kostenlosen Schnelltests vor dem Training wird empfohlen.**

Mit laufendem Gruß  
Winfried