

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, war das ein Pfingstwochenende. Bei total ungünstigen Bedingungen gelang Sandra Morchner mit dem Meistertitel über 10.000 Meter jetzt das Triple und Melat lief sich mit 31:50 Minuten über 10 Kilometer an die Spitze des DLV. Für den Höhepunkt in Baunatal sorgten insbesondere Jens und Tom. Aber die zahlreichen Platzierungen der Mitglieder des Laufteams in allen möglichen Disziplinen erfreute uns insbesondere. Viel Spaß bei den nächsten Ereignissen und beim Lesen dieser Ausgabe.

Sightseeing-Running

Am 5. und 6.Juni 2019 fand das für 2019 erste "Sightseeing-Running" mit 3 Läufern des Laufteam Kassel mit dem EAM Kassel Marathon Botschafter Michael Reuter statt. 17 Läuferinnen und Läufer aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und aus Südafrika wurden an 4 Hotels in Kassel morgens (erster Start 6:00 Uhr) abgeholt und in einer lockeren Laufrunde durch viel Grün der Stadt, vorbei am Schloss Wilhelmshöhe begleitet. Es handelte sich um Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Kongresses im "Kongress-Palais-Kassel". Die Buchung / Anmeldung erfolgte über Kassel Marketing. Jederzeit können individuelle Strecken, egal ob Gruppen oder Einzeln, nachgefragt werden.

Das Laufteam Kassel freut sich auch in Zukunft Läuferinnen und Läufer, die unsere schöne Stadt besuchen, bei einem "Läufchen" oder einem Lauf zu begleiten und schöne, interessante und historische Plätze zu zeigen.

Sandra Morchners dritter Streich

Es lief alles wie Vorhergesehen für Sandra Morchner (Laufteam Kassel) bei den Deutschen 10000 Meter Meisterschaften im Essener Sportpark "Am Hallo". Beim frühen Startzeitpunkt (14:15 Uhr) bestimmte ein starker Wind das Geschehen. Schon kurz nach den Start übernahm die Sylterin das Geschehen in die Hand. Ohne Rücksicht auf ihre Gegnerinnen und dem starken Wind spulte sie die 25 Runden herunter. Lediglich die Darmstädterin Simone Ratz konnte im gewissen Abstand folgen. Bei Halbzeit zeigte die Uhr 17:31 Minuten. Eine Bestzeit, seit letztem Jahr bei 35:32 Minuten, schien möglich. Drei Runden vor Schluss hatte Morchner das gesamte Feld mindestens einmal überrundet. Den letzten Kilometer konnte sie dann genießen. Die Uhren blieben bei der neuen Bestzeit von 35:20,51 Minuten stehen. Die Freude steigerte sich, als sie erfuhr, dass diese Zeit zugleich einen neuen Deutschen Rekord in der W 45 bedeutete. Die aktuelle Bestmarke pulverisierte sie um 33 Sekunden. Sandra Morchner gelang damit nach den Titelgewinnen im Halbmarathon und Marathon das angestrebte Triple.



Mit dem achten nationalen Einzeltitel in den letzten zwei Jahren hält sie nun auch die nationalen Bestzeiten über diese Strecken. Im Ziel lag sie über 500 Meter vor den beiden W 40 Läuferinnen Simone Ratz (Darmstadt) und der vom EAM Kassel Marathon bekannten Christl Dörschel (SG Wenden). " Ich bin äußerst glücklich, dass sich heute mein intensives Training auszahlte. Mein nächstes Ziel ist nun die Europameisterschaft der Senioren in Venedig", äußerte sie sich gegen über den Journalisten.

Die Sieger bei den Männern und Frauen erfüllten bei idealeren Bedingungen die Qualifikationsleistungen für den bevorstehenden Europa-Cup. Alina Reh erfüllt sogar mit 31:19,87 Minuten die Olympianorm für Tokio. Der Schwalmstädter Florian Orth entschied sich gegen eine Teilnahme in Essen.

Melat Kejeta beste Deutsche in Oelde

Nur einen Tag nach der Rückkehr von ihrem Trainingsaufenthalt in Äthiopien testete sich die 26jährige Melat Kejeta (Laufteam Kassel) beim Oelder Citylauf über 10 km. Die Konkurrenz war mit sechs ostafrikanischen Läuferinnen mit Bestzeiten von 31 Minuten eine echte Herausforderung. Nach ihrer Einbürgerung erstmals als Deutsche am Start, stellte sie sich dieser Herausforderung. Eine Achtergruppe mit Melat passierte die 5 Kilometer-Marke bei 15:55 Minuten. Die Zuschauer von den Moderatoren Wolf-Dieter Poschmann und Winfried Aufenanger informiert, entfachten immer wieder Beifallstürme. Bis zur letzten der 14 Runden über jeweils 750 Meter blieben sechs Läuferinnen zusammen. Die Spannung löste sich erst unmittelbar auf den letzten Metern. Innerhalb von acht Sekunden stürmten die ersten Fünf über die Ziellinie. Tigist Assefa Tessema (ETH) entschied in 31:45 Minuten die spannende Endphase. Bereits als Vierte und damit schnellste Deutsche überraschte Melat Kejeta in 31:50 Minuten im Ziel mit neuen nationalen Streckenrekord. Damit steht sie nun auch an der Spitze im DLV.

"Ich bin überglücklich, dass mein Einstand nach einer langen verletzungsbedingten Pause und der folgenden harten Trainingsarbeit so gelang. Dies gibt mir auch für die kommende Zeit die Sicherheit, meine Ziele zu realisieren. In Berlin möchte ich im September die Olympiaqualifikation für den Marathon schaffen", erklärte eine bei der Siegerehrung sichtlich müde Athletin.

Als zweitbeste Deutsche in 34:35 Minuten erreichte die frühere Kasselerin und aktuelle Deutsche Marathonmeisterin Anja Scherl als Gesamtzehnte die Zeitmessung. Weitere Ergebnisse: 2. Bone Chelike Wedessa (ETH) 31:48 Minuten. 3. Obse Abdeta Deme (ETH) 31:49 Minuten.

Bei den Männern kamen über dieselbe Distanz auch die ersten acht Läufer aus Ostafrika. Der 20jährige Kenianer Lawl wiederholte seinen Vorjahrsieg in erstklassigen 27:50 Minuten nur drei Sekunden vor seinem Landsmann Josphat Too.

Der Oelder Citylauf war wieder einmal ein hervorragend organisiertes Event auf höchsten sportlichen Niveau.

Spitzentrio über 3000 Meter: Jens Nerkamp vor Tom Ring.

Wie erwartet wurde das 3000-Meter-Rennen ein Höhepunkt der Nordhessischen Meisterschaft der Leichtathleten, die im Rahmen des Pfingstsportfestes in Baunatal eingebettet waren.

Geplant war ein flottes Rennen das dann auch unser Laufteam Kassel-Trio mit Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt und Tom Ring und mit Abstand Marius Puchta bestimmen sollten.

Leider erwischte Philipp nicht seinen besten Tag und musste bereits zur Mitte der Distanz aussteigen. Jens hielt das Tempo weiterhin hoch und siegte unangefochten in 8:30,69 Minuten. Tom, der ebenfalls durch seine zwei



5000 Meter-Läufe überzeugte, setzte eine weitere Bestmarke mit 8:35 Minuten. Gegenüber der HNA äußerte sich Jens über seine nächsten Ziele: „Dort möchte ich unter 14:24 Minuten laufen, nach Möglichkeit mit Philipp. Das wäre dann die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft in Berlin“. Marius lief ebenfalls Bestzeit, war aber nicht ganz zufrieden. „Ich habe einfach noch mehr drauf“, so knapp beurteilte Marius seine Situation. Felix Kaiser beherrschte wieder einmal überlegen die Klasse M40 und war einen Tag nach seinem Heiligenröder Ergebnis mit 9:40,07 Minuten durchaus zufrieden. Sollte Felix mit einer genügenden Regeneration in den Wettkampf gehen, dann dürften noch erhebliche Wettkampfsteigerungen möglich sein.

Unser Youngster Moritz Kneesick wagte sich erstmalig an die zwei Runden heran. Mit 61 Sekunden für die erste Runde ging er die 800 Meter sehr flott an. Mit viel Kampfgeist zog er diese Disziplin durch und gewann in 2:12,29 Minuten. Der Mut von Moritz muss besonders gelobt werden.

Abendlauf in Heiligenrode

Der traditionelle Heiligenröder Abendlauf wurde über 10 Kilometer eine Beute von Felix Kaiser. Astrid Badenheuer zeigte ebenfalls zu welcher Leistung sie noch fähig ist und sicherte sich den Sieg in der Klasse W55. Besondere Freude hatten wir mit Moritz Lesser, der in seinem zweiten Wettkampf nun über 5 Kilometer in der MJU 16 den Sieg in 25:08 Minuten erreichte. Caro, Sabine und Lars Bergmann sind mittlerweile ein Familien-Team, das vordere Plätze Serienweise einfährt. Weitere Ergebnisse von Mitgliedern des Laufteam Kassel könnt ihr unter www.raceresult.de nachlesen. Allen gebührt unser Glückwunsch.

Termine

Termine Nordhessencup 2019

15.06 6. Niedermeiser Dorflauf

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 15.00 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