

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, das Wochenende stand wieder einmal im Eindruck toller Wettkämpfe in Warburg und Dortmund. Für viele unserer Läufer und Walker steht am kommenden Wochenende der virtuelle Lauf des worldwide EAM Kassel Marathon Cup im Mittelpunkt. Also schön trainieren und weiterhin gesund bleiben.

Bahneröffnung in Warburg

Wie bereits angekündigt nahm nun eine größere Gruppe (22 Mitglieder) an dem ersten Leichtathletik-Meeting in Warburg teil. Die Befürchtungen, dass die Naturkatastrophe in Nordrhein-Westfalen auch die Diemelstadt Warburg erreichen könnte, traten glücklicherweise nicht ein. Bei leicht schwülem Wetter konnte das Meeting von unseren Athleten zur Überprüfung des Leistungsstandes genutzt werden. Das Ergebnis konnte mit 16 persönlichen Bestleistungen gar nicht besser sein. Zahlreiche Leistungen sind mittlerweile auch in der DLV Bestenliste registriert. Es wäre fatal, jemanden besonders hervorzuheben.

200 Meter		5.000 Meter	
3. Richard Rhode PB	24,96 Sekunden	1. Marius Puchta PB	15:41,42 Minuten
800 Meter		2. Dario Ernst	15:42,76 Minuten
1. Richard Rhode PB	2:00,81 Minuten	4. Leonardo Ortolano PB	15:54,96 Minuten
3. Jakob Dieterich PB	2:03,24 Minuten	5. Pascal Fischer PB	16:01,32 Minuten
4. Ben Kuhlemann PB	2:11,32 Minuten	8. Moritz Kleesiek PB	16:44,82 Minuten
1.500 Meter		12. Jan Hobusch PB	17:07,39 Minuten
2. Nico Jung PB	5:13,82 Minuten	14. Felix Kaiser	17:20,95 Minuten
3. Wolfgang Betzin	5:55,58 Minuten	14. David Werner	17:20,95 Minuten
4. Stefan Langenkamp PB	6:33,14 Minuten	15. T. Gebrehiwot PB	17:28,27 Minuten
2.000 Meter		17. Nikolaj Dorka	17:39,89 Minuten
1. Aaron Hermenau PB	6:32,04 Minuten	2. Nina Voelckel	18:08,55 Minuten
3. Jan Langenkamp PB	7:01,39 Minuten	3. Laura Stuhldreyer PB	19:10,60 Minuten
		5. Sara Rheidt PB	21:43,20 Minuten



Foto: Jan Braun



Wir hoffen, dass es auch weiter Startmöglichkeiten für die große Gruppe des Laufteam möglich sind.

Die Talente über 2000 Meter:
Aaron verbessert sich um 30 Sekunden.
Der Jüngere Leo hält prächtig mit.

Olympia-Vorbereitung von Melat

In einem Telefonat mit Melat konnten wir erfreut feststellen, dass die Vorbereitung von Melat weiterhin planmäßig verläuft. Leichte Knieprobleme können sie nicht an einem gezielten Training hindern. Am Sonntag lief sie nun in Begleitung eines Pacemakers 35 Kilometer. Melat wird jetzt bis zum kommenden Samstag noch einen Schwerpunkt im Training setzen. Am 30. Juli wird sie dann in Frankfurt landen, um gleich am nächsten Tag nach Japan weiterzufliegen.

Jakob Dieterich mit weiterer Qualifikationsleistung für die DM U-20

Die letzte Möglichkeit für das Erreichen einer Qualifikationsleistung für die DM U-20 in Rostock, bestand nun bei einem Sportfest in Dortmund. Bei dem Wettkampf über 1.500 Meter hatte sich Jakob Dieterich einiges vorgenommen. In einem gleichmäßig geführten Rennen (400 Meter in 66 Sekunden, 800 Meter nach 2:12 Minuten) ging der 15-jährige auf die letzten 500 Meter. Er benötigte nochmals 80 Sekunden. Die Freude war groß, als er die Endzeit von 4:09,90 Minuten von seinem Bruder Hannes erfahren hatte. Damit erreichte Jakob nach seiner 3.000 Meter Zeit von 9:06,90 Minuten, bereits die zweite Qualifikationsleistung für die DM U-20. „Ich war absolut überzeugt, dass ich eine gute Leistung bringen werde,“ so der überglückliche Jakob.

Jakob und Bruder Hannes waren mir der Bahn angereist, nachdem sie sich über eine stressfreie Anreise informiert hatten. Die Rückreise am selben Tag war aufgrund der Naturkatastrophe, die Nordrhein-Westfalen erwischte nicht mehr möglich. Erst einen Tag später erreichten sie dann ihr angestrebtes Ziel in Warburg. Eine halbe Stunde blieb für Umkleiden und Start zum 800 Meter-Lauf. Um so überraschter war Jakob dann über die erzielte Leistung (siehe Bericht Bahneröffnung in Warburg).

Termine

Osterode (M14 1.000,2.000 alle anderen 3.000 Meter)

23. Juli 2021

Meldeschluss 20.7.

Uslar (Meile und 1.500 Meter)

30. Juli 2021

Adidas Runners City Night- 10 Kilometer

31. Juli 2021

Generali Berliner Halbmarathon

22. August 2021

Hessische Meisterschaften Berglauf
Senioren DM in Baunatal
BMW Berlin-Marathon

11. September 2021
10.-12. September 2021
26. September 2021

Berglaufteam nimmt weiter Form an

Wir hatten bereits gemeldet, dass an der DM-Berglauf am 18.9. in Kohlgrub ein Männerteam starten wird. Jetzt haben wir auch ein Frauenteam am Start. Feste Zusagen liegen von Ursula Henning, Ewa Szczebilewski und Sabine Bergmann vor.

Beim Laufmeeting in Warburg haben sich auch Nina Voelckel und Laura Stuhldreier für eine Teilnahme ausgesprochen.

Wie bisher schon angedeutet sollten sich für die Planung weitere Interessierte bis zum 31. Juli bei uns melden.

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.

Das Kraft und Stabi-Training mit Leonardo Ortolano findet Mittwoch um 18:15 Uhr im Auestadion statt.

Eine Testempfehlung in Form eines kostenlosen Schnelltests vor dem Training wird empfohlen.

Mit laufendem Gruß
Winfried



KRAFT und STABI-Training

Wann? **Mittwoch um 18:30**
(Einlaufen ab 18:15)

Wo? **Auestadion**
(Eingang Aue-Parkplatz/Sportzentrum)

Was? **Training zur Verbesserung der Stabilität von Beinen und Oberkörper für einen besseren Laufstil und ein geringeres Verletzungsrisiko!**

Mitbringen?! **Wasser & bei Bedarf: Sportmatte/Zusatzgewichte**