

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, nach dem grandiosen Wochenende treffen bei uns immer wieder Berichte von unseren Mitgliedern über die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen ein. Sie zeigen die gesamte Bandbreite unserer sportlichen Aktivitäten. Toll, teilt uns weitere Berichte von euren Aktionen mit.

**Die Triatlonsaison nimmt nun auch Fahrt auf.**

**Unser Mitglied Maurice Herwig berichtet aus Darmstadt**

Christoph und ich waren am Sonntag beim 2. Bundesliga Rennen in Darmstadt am Start. Während Christoph sich bereits nach dem Schwimmen in der Spitzengruppe befand, musste ich mich auf dem Rad erstmal nach vorne arbeiten, doch gegen Hälfte der Radstrecke konnte auch ich zur Spitzengruppe aufschließen. Somit lief alles auf eine Laufentscheidung zwischen der 16-köpfigen Spitzengruppe heraus. Für diese fühlten Christoph und ich uns durch viele, gute Einheiten in der starken Trainingsgruppe des Laufteams sehr gut vorbereitet. Christoph belegte am Ende, mit einer starken Laufzeit von 16:40 Minuten, auf der anspruchsvollen 5 km Strecke um den Darmstädter Woog See den undankbaren 4. Platz. Ich konnte mit der schnellsten Laufzeit des Tages den 2. Platz belegen. Am 22.06 werden wir dann beide beim nächsten 2. Liga Rennen am Rothsee am Start sein. Christoph starten dann auch noch nur einen Tag später in der 1. Liga in Düsseldorf.

Wir drücken den beiden für ihre angestrebten Ziel kräftig die Daumen.

**Martin Jünemann der nach einer langen Verletzungspause, die noch nicht vollständig überstanden ist, berichtet aus Luxemburg**

Am 01.06.2019 fand der 14. Luxemburg Marathon mit insgesamt ca. 16000 Teilnehmern statt. Es ist einer der wenigen großen Marathonläufe in Europa, der am Abend ausgetragen wird. Die Teilnehmer verteilten sich auf Marathon, Halbmarathon und Team-Marathon, sowie Minimarathon. Die Teilnehmer von Marathon und Halbmarathon gehen gleichzeitig auf die Strecke und erst bei KM 14,9 trennen sich die Wege.

Bis dahin hat ein Teilnehmer am Marathon auch die Möglichkeit noch auf die Halbmarathonstrecke zu wechseln. Zu den bekanntesten deutschen Teilnehmern gehörten

Irina Mikitenko, die noch den deutschen Rekord bei den Frauen im Marathon hält und Herbert Steffny. Beide starteten zusammen in einem Promiteam beim Team-Marathon.

Die Rahmenbedingungen durch den recht kühlen Mai mit plötzlich 26 Grad beim Start um 19.00 Uhr waren neben der hügeligen Halbmarathonstrecke nicht gerade einfach und ich nahm die Verpflegungsstellen doppelt so häufig in Anspruch wie sonst. Die Strecke führte vom Kirchberg Plateau runter in die Altstadt und zum Schluss von KM 16 an über 5 Kilometer stetig den Berg rauf zum Ziel. Die Höhenmeter insgesamt waren ähnlich wie beim Bauhaus Marathon.



Mit meiner Zeit von 1:54:50 in meiner Altersklasse M50 bei meiner derzeitigen körperlichen Situation und den erhöhten Temperaturen bin ich sehr zufrieden.

Bei ca. 6700 Finishern beim Halbmarathon bin ich im ersten Viertel aller Teilnehmer angekommen und es waren nur zwei weibliche Teilnehmerinnen in meiner Altersklasse schneller als ich. Was will ich mehr. Es war ein schönes Erlebnis und eine gute Zeit mit meiner Frau im landschaftlich und architektonisch reizvollen Luxemburg.

Martin wünschen wir weitere schöne Lauferlebnisse.

### Dieter Baumann beim KKH-Lauf

Unser Vereinsmitglied und Marathonbotschafter Dieter Baumann beglückt uns wieder einmal in Nordhessen. Nach seinen tollen Vorstellungen im letzten Jahr im Palais Hopp gilt sein Augenmerk nun wieder dem KKH-Gesundheitslauf. Am Sonntag, ab 12.00 Uhr wird er die Kasseler bei dieser Veranstaltung wieder in Schwung bringen. Besonders der Nachwuchs, unsere Nordhessischen Bambinis sind immer wieder begeistert von der Motivationsgabe des 5000-Meter Olympiasiegers von Barcelona. Wir möchten zurufen: „Ab in die Karlsaue!“ Die Einladung gilt auch für die Walker.

### Nordhessen-Cup in Niedermeiser

Die Atmosphäre im Liebenauer Ortsteil Niedermeiser hat einen hohen Standard erreicht. Die im Nordhessen-Cup eingebundene Veranstaltung gilt als äußerst beliebt. Die Hauptwettbewerbe (18 Kilometer, 10 Kilometer und 9 Kilometer Walking) beginnen nach 17.00 Uhr. Bambinis und die Schüler starten schon ab 15.30 Uhr. Ich freue mich jetzt schon auf meine Moderation. Unser Schriftführer Nikolaj Dorka liebäugelt mit einem Babyjogger-Einsatz, bei dem sein Sohn Alexander in die Laufszene schnuppern soll.

### Termine

- |       |   |
|-------|---|
| 16.06 | KKH Lauf mit unserem Marathonbotschafter Dieter Baumann<br>Beginn der Veranstaltung |
| 16.06 | Soundtrack Tübingen   |
| 30.06 | hella hamburg halbmarathon  |
| 07.07 | Regensburg Sparkassen Gala  |

### Termine Nordhessencup 2019

- |       |                            |
|-------|----------------------------|
| 15.06 | 6. Niedermeiser Dorflauf   |
| 22.06 | 35. Abendlauf KSV Baunatal |
| 30.06 | 32. Volkslauf TSV Breuna   |

### 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