

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, das Wochenende hat viele Highlights für unser Laufteam gebracht. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen.

Deutsche U-18/20 Meisterschaften in Rostock

Erstmals nahmen zwei Jugendliche des Laufteam Kassel an einer deutschen Meisterschaft teil.

Moritz Kleesiek und Jakob Dieterich qualifizierten sich für den 3.000 Meter Endlauf. Dieser Lauf war von allen Läufern am stärksten besetzt, denn alle 20 in der DLV-Bestenliste verzeichneten Lauftalente wurden von ihren Vereinen gemeldet und stellten sich dem Starter. Im Livestream haben viele Fans diesen Lauf verfolgen können. Ein ruhiger Laufbeginn bedeutete ein kompaktes Läuferfeld, dass die 7,5 Runden in Angriff nahm. Moritz im Mittelfeld und Jakob im letzten Viertel waren bemüht nicht in einen Sturz verwickelt zu werden. Die 2.000 Meter wurden in 6:06 Minuten zurückgelegt. Erst 500 Meter vor dem Ziel nahm das Feld eine höhere Geschwindigkeit auf. Zu diesem Zeitpunkt war Moritz noch zu weit von der Spitze entfernt. Jakob kämpfte sich Platz um Platz weiter nach vorne. Während nun die Topfavoriten Jan Dillemath und Silas Zahlten bereits auf den ersten beiden Plätzen Speed aufgenommen haben, rang Moritz noch drei weitere Läufer nieder, um auf den letzten 150 Meter den dritten Platz nach 8:53,43 Minuten einzunehmen. Diesen „Bronzeplatz“ konnte er dann bis auf die Ziellinie verteidigen, Jan Dillemath war der Titel nicht mehr zuzunehmen. Jakob (Jahrgang 2005) einer der jüngsten im Läuferfeld lief mit 9:05,57 Minuten persönliche Bestzeit und als 12. knapp an einem Top-Ten Platz vorbei. Im Ziel äußerte sich Moritz gegenüber der HNA: „Auf den ersten zwei Kilometern war es ein ganz schönes Gekeile. Letztlich bin ich mit dem dritten Platz sehr zufrieden.“ Diesem schloss sich ein äußerst zufriedener Jakob an: „Ich habe verspürt, dass ich eigentlich heute noch mehr draufhätte.“



3. Tine-Flugplatzlauf

Am Sonntag gingen Sandra Morchner, Dirk Petersen und Jakob Dieterich beim Tine-Flugplatzlauf, der auf dem Flugplatz Husum-Schwesing gemeinsam vom Automobilclub Nordfriesland und dem dort stationierten Flugabwehrraketengeschwader 1 zum dritten Mal ausgerichtet wurde, für das Laufteam an den Start.

Ein Highlight mehr stellte der Lauf von Sandra Morchner dar. Die Lauf-Queen von Sylt konnte endlich bei einem Präsenz-Lauf ihre Leistung bringen. Bei dem amtlich vermessenen und vom DLV anerkannten Bestenlistenfähigen Lauf, konnten auch böige Winde sie nicht daran hindern einen neuen deutschen Rekord der W50 auf zu stellen. Innerhalb der Übermittlung ihrer wöchentlichen Trainingsleistungen, an ihren Trainer Winfried Aufenanger übermittelte sie folgenden Sachverhalt in kurzen Worten. Start 11:00h = 35:03 Min. Ohne Druck, einfach nach Gefühl laufen lassen, herrlich - 2 Runden



mit jeweils 2 km Gegenwindpassagen - da habe ich gute 6 Sekunden auf den Kilometer verloren. Mein Start erfolgte aus der vierten Reihe, dadurch konnte ich mich an der Spitze orientieren.

Die Überraschung war groß, als dann deutlich wurde, dass Sandra den bisherigen deutschen Rekord, den Silke Schmidt (Mettmann) seit 2013, mit 36:07 Minuten hielt um eine Minute(!) auf 35:03 Minuten verbesserte. Damit gelang Sandra nach der DM in Mainz bereits die zweite deutsche Bestmarke. „Meine Einstellung zum Wettkampf war heute eine besondere, ich kann nur empfehlen, dass man häufiger ohne Uhr und damit ohne Druck versuchen sollte, einen Lauf zu gestalten,“ so Sandra, nachdem sie von ihrem Dirk in Empfang genommen wurde. Dirk ließ sich nicht lumpen und lief die 5 Kilometer in 19:24 Minuten und damit auf Platz 5.

Auf der 10 Kilometer Distanz ergab sich für Jakob Dieterich die Startmöglichkeit aufgrund eines Familienurlaubs auf Sylt. Zwei Tage nach seinem Start bei den deutschen U18-Meisterschaften über 3000 Meter passierte er bei seinem 10-km-Debüt die Rennhälfte in einem Sololauf nach ca. 16:25 Minuten, konnte das Tempo dann nicht mehr ganz halten, aber dennoch zufriedenstellende 33:31 Minuten ins Ziel bringen.

Lübecker Bunte Kuh Lauf

Jan Langenkamp hat die Vereinsfarben im hohen Norden super vertreten. Im Rahmen des 14. Bunte Kuh Lauf in Lübeck gewann Jan den Jungbullenlauf (U16) über 2.500 Meter in 9:08 Minuten. Aus dem hohen Norden senden Jan und Stefan Langenkamp liebe Grüße an alle Mitglieder.



adidas Runners City Night

Der SCC Berlin, als Veranstalter der adidas Runners City Night konnte 3.540 Teilnehmer am 10 Kilometer-Lauf begrüßen. Start und Ziel befanden sich in der Nähe der Gedächtniskirche am Breitscheidplatz. In fünf Startgruppen wurden die Teilnehmer auf die Strecke geschickt. Leider nur in der letzten Gruppe fand sich unser Leonardo Ortolano wieder. Dadurch hatte der 25-Jährige leider keinen Kontakt zu gleichwertigen Laufpartnern. Er kämpfte sich aber trotzdem durch das Feld. Die 5 Kilometer Marke passierte er nach 15:50 Minuten und konnte das Tempo fast halten. Die Uhr zeigte am Ende 31:58 Minuten an, damit egalisierte er seine Bestzeit von Dresden und blieb zum

zweiten Mal unter der 32 Minuten-Grenze. Leonardo kommentierte seine Eindrücke: „Das ist so schön hier mit den Lichtern, es ist so besonders in die Dunkelheit hineinzulaufen und das Gefühl, nach so langer Zeit wieder vor Publikum zu laufen, ist für mich wirklich etwas Besonderes. Mit Platz 20 bin ich äußerst zufrieden. Ich bin für die nächsten Rennen hoch motiviert. Einen Schwerpunkt möchte ich auf kürzere Strecken legen. Im September möchte ich zu einer guten Platzierung des Laufteams bei der DM Berglauf beitragen.“ Nachdem Nina Voelckel ihre Startzusage aufgrund dienstlicher Einspannung zurückziehen musste, vertrat Sara Rheidt unsere Farben. Ähnlich wie Leonardo äußerte sie sich über die tolle Atmosphäre in der Hauptstadt. Sie war überglücklich einen Platz im Teilnehmerfeld gefunden zu haben und bedankte sich gleich mit einer persönlichen Bestleistung mit 44:02 Minuten.



Melat Kejeta ist bereit für den olympischen Marathon!

Am Samstagmorgen um 5 Uhr landete Melats Flieger aus Nairobi in Frankfurt. Brigitte nahm sie dort in Empfang. Hier bekam sie auch die Olympia-Kleidung von Team Deutschland. Müde vom Flug, aber guter Dinge für die Olympischen Spiele verbrachte sie den Tag in Frankfurt, um am Abend die Reise nach Japan anzutreten!

Brigitte Aufenanger überbrachte Melat stellvertretend für das gesamte Laufteam Kassel die besten Wünsche für diese besondere Reise.

Melat, viel Erfolg in Sapporo und wir werden das Rennen verfolgen. Zeig uns deine Leidenschaft und deinen unbändigen Willen und dann kannst du alles erreichen, was du dir wünschst!

Termine

Pfungstadt Abendsportfest (800 u. 1.500) Meldung bis 1. August
Generali Berliner Halbmarathon
Hessische Meisterschaften Berglauf am Meißner
Senioren DM in Baunatal
BMW Berlin-Marathon

04. August 2021
22. August 2021
11. September 2021
10.-12. September 2021
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.

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