

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,

Süddeutsche Meisterschaften U23/U16 in Koblenz

Der Süddeutsche Verband hatte die Meisterschaften U23/U16 nach Koblenz vergeben. Im traditionellen Stadion Oberwerth, in dem in der Vergangenheit zahlreiche Rekorde bei den internationalen Meetings erzielt worden, kämpfte der süddeutsche Nachwuchs um Meistertitel, Platzierungen und Bestleistungen. Moritz Kneesick hatte sich mit seinen 9:50,81 Minuten, erzielt bei der HM in Hünfeld, für die Meisterschaft qualifiziert. Der 14-Jährige Schüler des Friedrichgymnasiums wurde von seiner Mutter gecoacht. Im Vorfeld hatten fünf Athleten Leistungen unter der 10 Minuten Grenze erreicht. In einem spannenden Rennverlauf kämpfte eine kompakte Gruppe um eine entsprechende Ausgangsposition. Moritz machte sich immer wieder um ein hohes Tempo verdient. In einem spannenden Endkampf musste er sich äußerst knapp geschlagen geben. Sieger Mark Hegele (LSG Aalen) verbesserte sich um drei Sekunden auf 9:36,38 Minuten. Nur zwei Zehntel dahinter Jüris Rathael (LG Kreis Ahweiler), dann schon ein überaus glücklicher Moritz in 9:37,27 Minuten. Er war damit nur neun Zehntel vor Nicolas Bürsken (SG Schorndorf). „Ich bin total glücklich! Meine Bestzeit konnte ich um 13 Sekunden verbessern. An meinem Endspurt werde ich noch arbeiten. Bei meiner Mutter möchte ich mich ausdrücklich bedanken. Sie hat mich über das Wochenende hervorragend betreut“, berichtete er seinem Vater Arndt bei der Rückkehr nach Nordhessen.



Abendlauf Baunatal

Der vorletzte Lauf des Nordhessen-Cups vor den Sommerferien reihte sich mit circa 450 Teilnehmern in die letzten Veranstaltungen ein. Die Organisation durch die Marathonabteilung und dem Marathon-Stützpunkt Baunatal klappte sehr gut. Abteilungsleiter Jünemann verkündete freudestrahlend, dass durch die Info-Veranstaltung des Marathon-Stützpunktes 36 neue Dauerleister den Zugang zum Verein gefunden haben. Das Laufteam nutzte für den EAM Kassel Marathon die Werbemöglichkeiten und war mit einer zahlenmäßig großen Gruppe erfolgreich vertreten. Neben vier Klassensiegen gab es zahlreiche gute Platzierungen, die nachfolgend abgebildet sind.

10 Kilometer:		5 Kilometer:	
3. W50		2. weibl. Jgd. U20	
Sabine Bergmann	58:35	Cora Bergmann	27:09
1. männl. Jgd. U20		3. männl. Jgd. U18	
Tewerde Gebreniwof	39:56	Moritz Lesser	24:23
2. männl. Jgd. U20		3. Männer	
Fabian Stiebing	43:29	Hannes Dieterich	18:13
1. M40		11. M55	
Felix Kaiser	36:25	Lars Bergmann	32:37
2. M55		4. M60	
Jürgen Müller	46:02	Wolfgang Betzin	23:21
13. M55		1. M30	
Norbert Heinicke	57:35	Martin Herbold	17:33

18,6 Kilometer:

Gesamtsieger und

1. M35

Nikolaj Dorka

1:14:52

Den Abschluss des NHC bildet nun am kommenden Sonntag der Lauf in Breuna, eine günstige Möglichkeit die Sommerferien einzuläuten.

Wetterbedingte Absage des Tübinger Lauf-Meetings

Das Soundtrack Meeting in Tübingen hat sich in den letzten Jahren zu einer Leistungsschau der besten deutsche Athleten entwickelt. Das Laufteam Kassel hatte mit Jens Nerkamp, Tom Ring und Philipp Stuckhardt ein Trio entsandt. Ziel war es für Philipp und Jens die Norm für die DM in Berlin für die 5000 Meter zu erzielen. Tom war für die 3000 Meter gemeldet. Das Abschlusstraining am Dienstag im Auestadion machte Hoffnung die Zielsetzung zu erreichen. Doch dann kam es anders. Am späten Nachmittag öffneten sich die Schleusen. Innerhalb kürzester Zeit prasselte ein Starkregen mit 70 Liter pro m² auf die Universitätsstadt nieder. Die Sportanlagen standen unter Wasser. Dem Veranstalter blieb keine andere Wahl als mit dem Oberbürgermeister die Veranstaltung abzusagen. Damit war für unsere Starter die Möglichkeit dahin, innerhalb einer Direktübertragung des SWR ihre Zielsetzung zu realisieren. Tom und Jens werden wohl jetzt am 6. Juli in Regensburg einen neuen Versuch unternehmen. Philipp wird seiner Schwester bei der Hochzeit am selben Tag zur Seite stehen.

Löber-Trio in Verden erfolgreich

Unsere Mitglieder aus Retterode überraschen immer wieder mit ihrem ausgeprägten

Familiensinn. Diesmal bewegten sich die Löbers in der Leinestadt Verden. Eine Besonderheit war der Start beim Teamlauf.

Am 21. Juni startete Familie Löber beim 21. Verdener Stadtlauf und zeigte auch hier, dass das Laufteam Kassel überall präsentiert werden kann.

Den Laufabend begannen alle 3 Familienmitglieder mit einem Staffelstart über 3 x 900 m. Nach einem kurzen Telefonat mit dem Veranstalter, welcher die Staffeln eigentlich nur Landkreisangehörigen von Verden vorbehaltlich ausgeschrieben hatte, gab es dennoch grünes Licht, sodass es doch möglich war, mit an den Start gehen zu dürfen. Somit war es auch möglich, Yannik (MU10), dem jüngsten Familienmitglied, ebenfalls einem Lauf an diesem Abend mit absolvieren zu lassen. Mit Yannik als Startläufer, Vater Marcel als 2. Läufer und Cecile als Schlussläufer platzierten sich die Löbers in einer Zeit von 10:05 Minuten auf Platz 10 von 21 angetretenen Staffeln, welche eine bunte Mischung aus Schülern ab Jg. 2004, Lehrern und Firmen waren.

Highlight des Abends war aber die Teilnahme am 5 km-Straßenlauf. Hierbei mussten 2 Runden durch die Innenstadt von Verden gelaufen werden. Nach nur 10-minütiger Verschnaufpause (nach der Stadtstaffel) ging es für Cecile und Vater Marcel auf die besagten 5 Kilometer.



Vorgewärmt durch die Staffel und angefeuert durch die zahlreichen Zuschauer, war schnell klar, dass Familie Löber zeigen wollte, inwieweit sich deren wöchentliches Training im Kasseler Laufteam auszahlt. Bereits in Runde 1, welche durch die Einkaufspassage von Verden ging, reihten sich Cecile und Marcel mit in das Vorderfeld ein. Das hohe Anfangstempo der Spitzenläufer konnten beide zwar nicht ganz mitgehen, dennoch war es den beiden in Runde 2 (entlang der Aller) noch möglich, Boden gut zu machen. Am Ende reichte es für Marcel in einer Zeit von 19:48 Minuten zu einem guten 5. Platz bei 160 Startern bzw. zu Platz 2 in der AK 40. Besonders hervorzuheben ist das Ergebnis seiner Tochter Cecile. Sie sicherte sich in einer Zeit von 22:14 Minuten den ersten Platz in der AK WJU 14. Mit dieser erlaufenen Zeit war sie zugleich 2. Frau in der Gesamtwertung und musste sich der Erstplatzierten (W35) mit nur 36 Sekunden und wenigen Schritten Abstand geschlagen geben.

Testwalk am Erlenloch

Der EAM Kassel Marathon ruft und viele Walker folgten dem Ruf und kamen am Sonntag, 23. Juni, hochmotiviert in den schönen Habichtswald. Austragungsort des zweiten Testwalks war diesmal der Wald rund um das Erlenloch in Kassel.

Rund 30 Walker waren anwesend und wurden vom Walking-Trainerteam des EAM Kassel Marathon um Renate Bauer, Hubert Neetzel und Sascha Parotat-Kouril begrüßt. Sascha sprach auch nochmal den neu ins Leben gerufenen Walking-Cup an. Diese Läufe bzw. Walks bieten sich hervorragend auf die Vorbereitung zum Kassel Marathon an.

Des Weiteren war Marathon-Partner LAUFMAL aus Oberzwehren um Inhaber Stephan Gundlach mit einem Schuhtest zu Gast. Stephan stellte mehrere Schuhe vor und viele Walker nutzten die Möglichkeit, neue Schuhe auf der Walkingstrecke zu testen.

Vielen Dank an Stephan Gundlach, denn auch im Walkingsport ist gutes Schuhwerk unverzichtbar.

Zuletzt begrüßte Marathon-Organisator Winfried Aufenanger alle Anwesenden und schickte nach einem kleinen Warm-Up die Walker auf die vier Kilometer lange Rundstrecke. Manche Walker absolvierten die Vier-Kilometer-Strecke und einige nahmen die anspruchsvolle Strecke gleich zweimal unter die Füße. Das konnte jeder für sich entscheiden.

Begleitet wurden die Walker von den Fahrradfahrern von Schöner Walken um Hubert Neetzel und seinem Team. Auch hierfür vielen Dank für die Streckensicherung.

Im Ziel versorgte unsere Walking-Trainerin Renate Bauer die Walker mit Wasser und isotonischen Getränken der Firma Caldener.

Anschließend stand unser Trainerteam noch für Fragen und Erfahrungsaustausch zur Verfügung, was auch rege genutzt wurde.

Alles in allem war es eine sehr schöne Veranstaltung und jeder Walker ging zufrieden nach Hause. Einige dank des Schuhtest von LAUFMAL sogar mit dem Blick, sich neue Walking-Schuhe zuzulegen.

Der Kreis der Walker immer größer wird. So waren Walker zum Beispiel aus Baunatal, Hofgeismar, Hann. Münden, Kassel und Niedermeiser dabei. Man merkt, dass das Walken immer populärer wird. "Wir arbeiten daran, dass das auch so bleibt", so die Walking-Koordinatoren.

Für alle die, die nicht dabei sein konnten, gibt es noch eine weitere Möglichkeit, an einem Testwalk teilzunehmen. Der nächste Termin ist Sonntag, 11. August, um 9 Uhr in der Fuldaaue im Rahmen des offiziellen Testlaufs zum EAM Kassel Marathon.

Björn Temmler mit neuer Trainingsphase in Schwafheim

Der Hessische Cross-Meister hatte anders als Felix Kaiser eine längere Trainingspause eingelegt. Während Felix von Sieg zu Sieg gelaufen ist, zog Björn eine Regenerationsphase, in der ein Urlaub auf Mallorca eingebettet war vor. Über den weiteren Verlauf berichtet Björn:

2 Wochen nach dem Urlaub auf Mallorca ging es für Björn Temmler am Fronleichnamstag zum Straßenlauf nach Schwafheim, wo er über die HM-Distanz an den Start ging. Obwohl er auch im Urlaub sein gewohntes Training im Grundlagenbereich beibehalten konnte, kämpft er zurzeit

mit seiner Form, die zurzeit komplett weg ist. Für den Lauf in Schwafheim war ein Trainingslauf geplant ohne große Ziele. Kurz vor dem Lauf hat er sich kurzfristig nachgemeldet und ohne großes Aufwärmen ging es an den Start. Beim Rennen selber bildete sich schnell eine Vierer-Gruppe, die bis Km 5 zusammenblieb. Danach wurde das Tempo verschärft und Temmler lag dann lange Zeit an dritter Position. Wie ein Rennen im Kopf entschieden wird, zeigte vor allem die Phase des Rennens, in dem ich versuchte, mir selbst bei großem Rückstand den Gegner zurecht zu legen. Bei Km 12 war ich dann endlich in Schlagdistanz und die große Aufholjagd begann, bei Km 15 konnte ich endlich an Till Rosenkranz vorbei ziehen und alleine auf der Strecke habe ich das Tempo dann nochmal deutlich erhöht. Den 2. Platz gab ich bis zum Ziel nicht mehr ab und war am Ende mit der Zeit von 1:21:31 Std. mehr als zufrieden.

P.S. Die Strecke war lt. GPS 20,9 Km lang. War mit einer Pace von 3:54 unterwegs und das Tempo war zumindest besser als das, was ich die letzte Zeit im Training hinbekommen habe.

Termine

- 30.06. hella hamburg halbmarathon mit Melat Kejeta
- 06.07. Sportmedizinische Untersuchung bei Kardiologe Dr. Jäger
- 07.07. Regensburg Sparkassen Gala mit Jens Nerkamp und Tom Ring
- 14.08. 2. Heiligenröder Bahnlauf 5000 Meter und 1500 Meter

Termine Nordhessencup 2019

- 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