

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, die Wärme forderte am Wochenende alles von unseren an den Wettkämpfen teilnehmenden Athleten. Überraschend war die Leistung von Melat beim Halbmarathon in Hamburg. Selbst 35 Grad konnten ihr bei ihrem überlegenden Sieg nichts anhaben. Auch unsere Teammitglieder, die sich zum letzten Nordhessen-Cup Lauf vor den Sommerferien in Breuna den Temperaturen stellten, überzeugten durch tolle persönliche Leistungen. Auch unsere Triathleten, die für den KSV Baunatal bei den Liga-Wettkämpfen in der 1. und 2. Bundesliga starten, überzeugten. Viel Spaß beim Lesen.

Athletin vom Laufteam Kassel deklassiert die Konkurrenz

Über den nächsten Erfolg von Melat beim Hamburg Marathon freut sich die Nordhessische Laufszenen. Noch während Melat im Ziel die ersten Getränke zu sich nahm und den Journalisten Rede und Antwort stand gab ich einen ersten Kurzbericht an die HNA Sportredaktion durch Sportredakteur Martin Scholz setzte dann nachfolgenden Text um.

„Der nächste Sieg ist unter Dach und Fach: Die für das Laufteam Kassel startende Melat Yisak Kejeta hat am Sonntag den drittgrößten deutschen Halbmarathon in Hamburg gewonnen. Die 26-jährige lief bei Temperaturen von über 30 Grad in 1:11:29 Stunden deutlich vor Vorjahressiegerin Gladys Jeptekeny aus Kenia über die Ziellinie, die in 1:13:22 Stunden einen Rückstand von fast zwei Minuten hatte. Der Marathon-Olympiasieger von 2012, Stephen Kiprotich aus Uganda, siegte mit einer Zeit von 1:04:11 Stunden.

Für den Lauf in Hamburg hatten insgesamt mehr als 12 000 Läufer aus 85 Nationen gemeldet. Wegen der extremen Bedingungen erreichten allerdings nur 8600 Läufer das Ziel.

„Melat hat sich regelmäßig mit Wasser gekühlt und war bereits bei Kilometer 8 in Führung gegangen“, sagte Trainer Winfried Aufenanger. Melat bereitet sich jetzt auf den Marathon in Berlin vor.“

Zunächst steht allerdings die Regeneration im Vordergrund. Melat ist ohne Probleme aus dem Wettkampf herausgekommen. Zwei Tage später verstärkte sie die Erholung durch einen Aufenthalt in der Kältekammer in Kaufungen bei unserem Partner „Kältekraft“. Ein orthopädischer Check wird folgen.

Waldeck Edersee-Triathlon

Björn Wichart und Jürgen Müller testeten sich am Wochenende am Edersee im Olympischen- und Volkstriathlon. Beide hatten viel Spaß und wollen diesen Schwung in das Lauftraining einbringen. Nachfolgend die Ergebnisse kurz von Björn skizziert.

Ich bin am Samstag beim Waldecker Edersee-Triathlon 5. der AK 45 auf der Olympischen Distanz geworden bei dem insgesamt 56. Platz. Für meine Angstdisziplin Schwimmen (1,5 km) brauchte ich gut 34 Minuten, auf dem Rad ging es deutlich besser mit 1.26.30 für hügelige 42km, hier konnte ich Plätze gut machen. Das anschließende Laufen in großer Hitze der ebenfalls ordentlich welligen 10km kostete mich nochmal 51.08 Minuten, brachte aber ebenfalls weitere Plätze.

Alles in allem für mich ein akzeptables Ergebnis meines ersten Triathlons in dieser Distanz.

Ab jetzt wird erst mal wieder konzentrierter gelaufen.

Jürgen Müller startete beim Volkstriathlon. Er konnte den dritten Platz in der M55 erreichen. Besonders seine Laufleistung über 5 Kilometer konnte sich sehen lassen. Mit 21:46 Minuten belegte er Platz 22 beim Laufen. Insgesamt konnte sich Jürgen über Platz 45 freuen.

Triathlon Bundesliga in Roth

Auf höherem Niveau zeigten sich Maurice Herwig und Christoph Bentz bei Wettkämpfen der ersten und zweiten Bundesliga im Triathlon Mekka Roth. Christoph schilderte diese zwei Tage sehr anschaulich im folgenden Beitrag:

„Samstag stand ich wieder mit Laufteam Kollege Maurice am Start der 2. Bundesliga in Roth. Dabei starten wir im Rahmen der 2. Bundesliga für unterschiedliche Teams: Maurice beim KSV Baunatal und ich in der 2. Mannschaft des DSW Darmstadt. Ich konnte mich schon beim Schwimmen mit der 2. schnellsten Zeit des Tages vorn positionieren und wurde auf dem Rad von meinen Teamkollegen optimal unterstützt. Maurice hatte mit einem Plattfuß auf dem Rad leider etwas Pech und konnte seinen 2. Platz aus dem vergangenen Rennen nicht verbessern. Ich konnte mit einer guten Laufzeit jedoch das Rennen, wie bereits 2018 gewinnen. Neben diesem Einzelerfolg war auch mein Team in der Mannschaftswertung ganz oben!

Nur einen Tag später stand ich dann im von Roth 500km entfernten Düsseldorf mit der 1. Mannschaft des DSW Darmstadt in der 1. Triathlon-Bundesliga am Start. Dort erwischte ich sofort den nächsten guten Tag und erreichte mein bisher bestes Ergebnis in der stärksten nationalen Liga der Welt. Neben einigen Olympiastartern konnte ich somit auch mein Können unter Beweis stellen und beendete das Rennen als 34. von 80 Startern. Besonders die Laufzeit von 14:46 Minuten über die abschließenden 4,75km ließen auf eine gute Form schließen! Weiter geht's dann erst am 21.07. in Tübingen.“

Thomas Schönemann beendet seine aktive Laufbahn

Jahrelang hat Thomas durch beständige Leistungen zu zahlreichen Erfolgen, auch gerade in den Team-Wettbewerben beigetragen. Die Bedingungen waren für ihn immer schwierig, aber gerade diese motivierten ihn das harte Training auf sich zuzunehmen. Seine Familie (seine Frau und die beiden Kinder) hatten bei ihm ganz klare Priorität. Seine berufliche Situation, die vielen Mehrstunden und Wochenendbereitschaften beinhalteten, forderten eine äußerste Motivation bei der Erfüllung seiner Trainingsinhalte. Thomas hat sich jetzt entschieden den Leistungssport an den Nagel zu hängen. Er wird aber weiterhin, wenn es die Situation zulässt, das Laufen zur Regeneration nutzen. Wir wünschen Thomas alles erdenklich Gute für die Zukunft.

Laufteam in Regensburg dabei

Nach dem Ausfall des Meetings in Thüringen geht die Jagd nach den Qualifikationsleistungen für die DM weiter. Beim Sparkassen-Meeting in Regensburg werden am Samstag-Abend gegen 21.00 Uhr Jens Nerkamp, Tom Ring und Philipp Stuckhardt die Jagd auf die geforderten 14:24 Minuten aufnehmen. Besonders bei Philipp Stuckhardt, der am Samstag noch einen letzten Test bei den Süddeutschen Meisterschaften in St. Wendel als Vizemeister über 5.000 Meter mit 15:10 Minuten beendete, sind wir gespannt wie er die gleichzeitig stattfindende Hochzeitsfeier seiner Schwester in die Vorbereitung einbetten kann.

Nordhessen-Cup in Breuna

Das Team um Harald Weymann lieferte beim letzten Lauf des Nordhessen-Cups vor den Ferien eine organisatorische Ganzleistung ab. Angetrieben durch die Musik unseres Vereinsmitgliedes Axel Trachsel, der auch unserer Marathonlied „Kassel Marathon“ präsentierte, fühlten sich die Teilnehmer auf der Breunarer Sportanlage sehr wohl. Die Laufstrecken lagen überwiegend im Waldgebiet und konnten damit einen großen Teil der Hitze vermeiden. Die zahlreichen Teilnehmer aus unserem Laufteam überzeugten. Alle Platzierten auf einen Blick:

21.1km

Felix Kaiser	Laufteam Kassel	1:19:24	1. M40 und Gesamt
--------------	-----------------	---------	-------------------

10km

Richard Rohde	Laufteam Kassel	0:40:59	3. Männer
Jascha Rolle	Laufteam Kassel	0:42:32	4. Männer
Sabine Bergmann	Laufteam Kassel	0:56:35	3. W50

5km

Cecile Löber	Laufteam Kassel	0:22:30	1. WJU14
Elisa Aufenanger	Laufteam Kassel	0:23:51	2. WJU 14

Hannes Dieterich	Laufteam Kassel	0:17:50	3. Männer
Michael Aufenanger	Laufteam Kassel	0:19:46	1. M40
Moritz Löber	Laufteam Kassel	0:22:30	4. M40
Moritz Lesser	Laufteam Kassel	0:23:19	2. MJU18
Rainer Lipphardt	Laufteam Kassel	0:25:12	8. M55
Cora Bergmann	Laufteam Kassel	0:26:23	1. WJU 20
Wilfried Ebhardt	Laufteam Kassel	0:26:58	1. M70
Lars Bergmann	Laufteam Kassel	0:31:42	9. M55
ORGA 21,1km			
Astrid Bardenheuer	Laufteam Kassel	1:48:11	1. W55
Marcel Löber	Laufteam Kassel	1:32:12	1. M40
ORGA 5km			
Cecile Löber	Laufteam Kassel	0:24:09	2. WJU 14
Sabine Bergmann	Laufteam Kassel	0:26:05	2. W50
Felix Kaiser	Laufteam Kassel	0:21:22	1. M40
Wolfgang Betzin	Laufteam Kassel	0:23:09	2. M60
1.000 Meter			
Yannik Löber	Laufteam Kassel	4:18:00	7. MJU 10

Termine

06.07.	Sportmedizinische Untersuchung bei Kardiologe Dr. Jäger
07.07.	Regensburg Sparkassen Gala mit Jens Nerkamp und Tom Ring
12.-14.07.	Deutsche Senioren-Meisterschaft in Leinenfelde mit Sandra Morchner
14.08.	2. Heiligenröder Bahnlauf 5000 Meter und 1500 Meter

Termine Nordhessencup 2019

11.08.	32. Volkslauf TV Breitenbach
23.08.	2. Ahnepark Lauf in Vellmar

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