

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, wir stehen alle noch unter den Eindrücken des tollen Laufes von Melat bei den Olympischen Spielen. Viele Fans verfolgten in der Nacht die direkte Übertragung aus Sapporo. Dies sollte uns allen ein Ansporn zum eigenen Sporttreiben sein. Über 300 haben dies auch zur gleichen Zeit bei unserem virtuellen Lauf umgesetzt. Viel Spaß beim Lesen.

Herzlicher Empfang für Melat Kejeta



Rund 50 Fans empfangen die Marathon-Läuferin am Montagnachmittag am Bahnhof Wilhelmshöhe in Kassel.

Während knapp hundert Athletinnen und Athleten des deutschen Olympia-Teams sich nach ihrer Rückkehr aus Tokio am Montag im Frankfurter Römer feiern ließen, saß sie schon im Zug nach Kassel: Melat Kejeta, die beim Marathon am vergangenen Samstag den sechsten Platz erreichte, wollte lieber so schnell wie möglich heim.

Der herzliche Empfang, den der EAM Kassel Marathon und das Laufteam Kassel spontan im Bahnhof Wilhelmshöhe organisiert hatte, kam für die 28-Jährige unerwartet. Rund 50 Fans, darunter auch ihr Trainer Winfried Aufenanger, beglückwünschten die Athletin zu ihrer hervorragenden Leistung. Kejeta hatte in Sapporo mit in 2:29:16 Stunden die beste Platzierung einer deutschen Läuferin seit dem vierten Rang von Katrin Dörre-Heinig 1996 in Atlanta erreicht. Bis kurz nach Kilometer 30 hatte Kejeta in der Spitzengruppe mitgemischt, bis die Kenianerinnen das Tempo verschärften. Am Ende war sie nur 116 Sekunden langsamer als die Siegerin Peres Jepchirchir aus Kenia.

Es war kein einfaches Rennen: Die Temperatur betrug in Sapporo bereits morgens um 6 Uhr 29 Grad, bei 80 Prozent Luftfeuchtigkeit: „Ich war etwas nervös und besorgt wegen der Hitze und hatte Magenprobleme“, sagte Kejeta nach dem Rennen im ZDF-Interview. Trotzdem habe sie versucht, alles zu geben und angesichts der schwierigen Bedingungen sei sie mit dem Ergebnis

„sehr zufrieden“: „Es war seit meiner Kindheit mein Traum, bei Olympia zu starten, jetzt hat es geklappt“, so die gebürtige Äthiopierin, die seit März 2019 die deutsche Staatsbürgerschaft hat. „Wir freuen uns sehr mit Melat“, sagt ihr Trainer Winfried Aufenanger. „Das war eine großartige Leistung. Ich bin stolz auf Melat. Bei ihr hat man den absoluten Willen zur Leistung erkannt, trotz erheblicher körperlicher Probleme, hat sie nie aufgehört an sich zu glauben. Das Laufteam Kassel wird sie auch weiterhin stark unterstützen. Die nächsten internationalen Ziele 2022, mit der EM in Deutschland und der WM in der USA stehen bevor. Jetzt soll Melat erst einmal ihre tolle Leistung genießen und sich dann auch gut regenerieren“.

Bundesverdienstkreuz für Aufi - Ehrung durch das Laufteam

Winfried wurde mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt. Das ist eine hohe Ehrung, die er mehr als verdient hat. Sein sportliches und soziales Engagement in den vielen Jahren wurden nun auch durch den Bundespräsidenten belohnt.

Wir freuen uns, Winfried in unserer Mitte zu haben - wir sind stolz auf ihn.

Auf dem Bild ist eine Abordnung vom Laufteam Kassel zu sehen. Wilfried und Lisa Ehardt überreichen Winfried ein Präsent mit Leckereien aus der Heimat.

Unser Dank gilt unserem Mitglied Lars Bergmann. Lars hat bei der hessischen Landesregierung angeregt, Winfried entsprechend zu ehren. Wie gut, dass er daran gedacht hat!



Der Raiffeisen Waren GmbH 15km Lauf motivierte viele Läufer





06.08. - 08.08.
RAIFFEISEN
15 KM-Lauf



Unterstützt Melat!

nutrition-partner 

...bei ihrem Olympia-Marathon am 06.08. ab 23:45 Uhr

Der Raiffeisen Waren GmbH 15km Lauf motivierte am Wochenende wieder eine Vielzahl an Sportler*innen die Sportschuhe zu schnüren. Dabei wurde nicht nur in Deutschland gelaufen. Michaela Süß vom Laufteam Kassel lief die 15km in Kroatien und erreichte nach 1:22:38h das Ziel. Überhaupt ließen sich die Läufer*innen einiges einfallen. Da die allgemeinen Corona-Verordnungen das Laufen in Gruppen zulassen, hat die LSG Kassel kurzerhand zum gemeinsamen Start an der Drahtbrücke aufgerufen und viele motivierte Sportler*innen kamen diesem Aufruf nach. Winfried Aufenanger gab hier den „Startschuss“.

Die Firma Gascade war wieder einmal das stärkste Unternehmen und musste sich nur den reinen Laufvereinen mit Platz 5 geschlagen geben. Das regelmäßige Lauftraining am Montag, die Motivation durch Thorsten Röder und die Freude am Laufen sind hier sicherlich die Gründe für das gute Abschneiden. Und auch die Marathon-Stützpunkte waren wieder zahlreich vertreten. Auf dem vierten Platz der Mannschaftswertung konnte der Stützpunkt aus Borken das beste Ergebnis

einfahren. Auch hier sind das gemeinsame Training und die gegenseitige Motivation die ausschlaggebenden Punkte für die tollen Leistungen.

Sieger des Raiffeisen GmbH 15km Laufs ist Jens Nerkamp. Nachdem er am Donnerstag mit Christian Koch 300km mit dem Rennrad in 12 Stunden zurückgelegt hat, ist er am Sonntag die 15km in 49:56 Minuten gelaufen und konnte das Rennen für sich entscheiden. Zweite wurde seine Vereinskameradin Sandra Morchner, die wie immer eine starke Leistung ablieferte und die 15km in 53:46 Minuten ins Ziel brachte.

Auch die Walker waren wieder fleißig dabei und konnten gute Leistungen über die 15km Distanz erzielen. Heinz-Wilhelm Heuser war dabei der schnellste (Nordic-)Walker. Er brauchte für die 15km gerade einmal 1:48:16h und konnte fast zwei Minuten auf den zweiten Platz herausholen, der von Norbert Trunecek in 1:50:11h belegt wurde. Herauszuheben sind darüber hinaus das Ehepaar Silke und Andreas Altmann. Die beiden Sportler des Laufteam Rotenburg sind immer fleißig beim EAM Kassel Marathon dabei und haben auch dieses Wochenende sportlich genutzt. Silke Altmann walkte die 15km in 2:09:36h und kam als beste Frau ins Ziel. Ihr Ehemann Andreas brauchte 2:09:50h, doch das waren nicht die einzigen 15km an diesem Wochenende. Er nahm auch am Laufwettbewerb teil und kam dort in 1:13:39h ins Ziel.

Der Raiffeisen Waren GmbH 15km Lauf war ein voller Erfolg und man kann gespannt sein, wie das große Finale vom 17.09. - 19.09. beim EAM Kassel Marathon aussehen wird. Hier werden wieder tolle Preise unter allen Teilnehmern verlost. Die Gewinner der Verlosung des Raiffeisen Waren GmbH 15km Laufs werden persönlich kontaktiert.

Im Schutz der Nacht

Jan Braun besteht seine Premiere über 18 Kilometer beim Pitz Alpine Glacier Trail. Jan Kaschura vom EAM Kassel Marathon-Stützpunkt Holzminden wird Zweiter über die 60 Kilometer. Hier der Bericht.

Von Sylvia Rasche

Holzminden. „In der Nacht habe ich wenigstens die steilen Abgründe nicht gesehen...“ Jan Kaschura ist nach ein paar Stunden Schlaf bester Laune. Der zweite Platz beim schweren Pitz Alpine Glacier Trail in Österreich beflügelte den Holzmindener Ultra-Läufer. Und es wäre sogar noch mehr drin gewesen.

Im Schein seiner Stirnlampe hat er nach dem Start um 23 Uhr die ersten Stunden bis zum Sonnenaufgang des schweren Laufes absolviert. „Ich hatte eine gute Lampe und war sehr fokussiert auf den Lichtkegel vor mir“, berichtet Kaschura. Er habe sich voll und ganz auf die Strecke konzentriert. „Ich habe nicht mal zwischendurch auf die Uhr geschaut, um meine Zeit zu kontrollieren, sondern hatte nur Augen für den Trail.“ Nach sechs Kilometern geriet er trotzdem mit einem Fuß zwischen zwei größere Steine, ignorierte den Schmerz, lief weiter, bis es irgendwann besser wurde. Mehr als 4000 Höhenmeter musste er auf den gut 60 Kilometern bewältigen. Eine enorme Herausforderung. „Manchmal habe ich vor



Jan und Jan im Ziel: Jan Braun (rechts) ist die 18 Kilometer gelaufen und zollt Jan Kaschura großen Respekt für dessen Leistung über die 60 Kilometer

FOTO: BRAUN VISION

mir andere Lichtkegel gesehen, immer gab es die Geräuschkulisse von Wasserfällen. Ich habe mich dadurch in der Nacht am Berg nicht einsam gefühlt“, berichtet er von der Strecke. Als es heiß wurde hatte er gut den ersten Teil der Strapazen bereits hinter sich. „Es war gut, dass ich mich auf das Schlimmste eingestellt hatte“, erzählt der Ul-

traläufer. Über weite Strecken sei an Laufen gar nicht zu denken gewesen. „Das Gelände war so unwegsam, dass man mehr gehen und manchmal auch balancieren musste. Steigungen von 35 Prozent kann man einfach nicht mehr laufen“, betont Kaschura.

Wobei ihm die Passagen bergauf noch leichter fielen als die Bergab-Läufe, bei

denen man wegen des höheren Tempos noch mehr habe aufpassen müssen.

Kurz vor dem letzten Berg erfuhr er von einem Streckenposten, dass er an zweiter Position lag und setzte alles daran, diese zu verteidigen. Letztlich hatte er im Ziel nach 11:45 Stunden eine Stunde Vorsprung auf den Bronzeplatz und nur 25 Minuten Rückstand auf den Gesamtsieger aus Österreich. „Der hatte den Vorteil, dass er hier im Gelände trainieren kann, während ich im Weserbergland laufe“, berichtet Jan Kaschura. Fast eine halbe Stunde Zeit habe ihn ein ungewollter Umweg gekostet. Die Strecke sei sehr gut markiert gewesen, trotzdem habe er sich einmal verlaufen. „Das fehlte am Ende. Aber ich bin trotzdem sehr zufrieden. Ein geniales Erlebnis“, schwärmt der als schnellster Koch der Welt im Guinness Buch der Rekorde verzeichnete Holzmindener.

Ein paar Tage nach dem Lauf macht er noch Urlaub in Österreich und hat sich fest vorgenommen, noch einmal auf den höchsten Punkt zu laufen, um die Aussicht zu genießen. „Ich habe ja gar nichts gesehen. Das will ich nun

noch in Ruhe nachholen.“

Im Tageslicht sind die „Sprinter“ über die kurze Strecke von 18 Kilometern gestartet. Mit dabei war auch der 7CRUN-Erfinder Jan Braun aus Paderborn. Er feierte in Österreich seine alpine Lauf-Premiere – und hat Feuer gefangen. „Nächstes Jahr versuche ich die 30 Kilometer“, hat er sich fest vorgenommen. In seiner Altersklasse, der „Senior Master Man“, belegte er den neunten Platz in 2:30 Stunden. „Manchmal musste man eher kraxeln als laufen. Ich bin bergab auch recht langsam gelaufen, um kein Risiko einzugehen. Solche Strecken kann man bei uns einfach nicht trainieren“, berichtet Braun von seinem Rennen. Den ersten Teil hoch zum Riffsee schaffte er sogar ein bisschen schneller als kalkuliert, doch dann schlug die Höhe zu. „Ich hatte die Lage auf 2400 Metern unterschätzt. Da konnte ich nicht wie geplant schneller laufen“, erzählt der Paderborner – und hat auch noch einen Tipp für alle heimischen Hermannsläufer im Gepäck: „Wenn man einmal hier im Gelände unterwegs war, ist der Tönsberg gar nicht mehr so schlimm...“

Termine

Generali Berliner Halbmarathon	22. August
Hess. Meisterschaften Senioren bis 1.500 Meter; Meldeschluss 17.8.	28. August
Bahnmeeting Warburger SV (1.000, 3.000 u. 10.000 Meter)	28. August
3.1. Volkslauf WVC Kassel e.V.	29. August
Ederauenlauf in Bergheim (10km-Lauf bestenlistenfähig)	04. September
Hessische Meisterschaften U18 und U20; Meldeschluss 24.8.	04.-05. Sept.
Hessische Meisterschaften Berglauf am Meißner; Meldeschluss 31.8.	11. September
Bahnlaufserie LG Göttingen 1. Lauf	07. September
Senioren DM in Baunatal; Meldeschluss 29.8.	10.-12. Sept.
Bahnlaufserie LG Göttingen 2. Lauf	14. September
worldwide EAM Kassel Marathon	17.-19. Sept.
Deutsche Meisterschaft Berglauf in Bad Kohlgrub; Meldeschluss 5.9.	18. September
Hessische Meisterschaften 10km in Bensheim; Meldeschluss 7.9.	19. September
Bahnlaufserie LG Göttingen 3. Lauf	21. September
Dingelstädter Herbstlauf	25. September
BMW Berlin-Marathon	26. September

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**



