

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, am Wochenende treffen sich die Besten deutschen Senioren in Leinefelde/Worbis. Nach einer Stunde Fahrtzeit könnt Ihr Euch überzeugen vom Leistungsstand der „Oldies“. Unser besonderes Augenmerk gilt dem Abschneiden von Sandra. Den Terminkalender haben wir heute etwas ausführlicher gestaltet, sodass man sich noch rechtzeitig Ziele setzen kann.

Sandra Morchner weiterhin auf der Erfolgsspur?

Ein weiterer nationaler Höhepunkt findet für die deutschen Senioren am Wochenende in Leinefelde-Worbis statt. 1200 Athleten kämpfen um die nationalen Titel. Nach ihren deutschen Meistertiteln über 10.000 Meter, Halbmarathon und Marathon feiert Sandra eine Premiere über die 5.000 Meter.

Bereits am Sonntag um 9.00 Uhr beginnt für sie die Wettbewerb auf der 12 ½-Runden Distanz. Gemeinsam mit den jüngeren Altersklassen der W35 und W40 will sie nah an die 17 Minuten herankommen. Von der Papierform aus wird ihre schärfste Konkurrentin Mareike Rensing (LC Adler Bottrop), die mit 17:50,7 Minuten gemeldet ist, sein. Nachdem Sandra bei der 10.000 m-DM in Essen das gesamte Feld überrundete, wird sie es diesmal etwas schwerer haben, sind doch mit Carolin Matern (OSC Berlin) in der W35 und Kerstin Stephan (LC Olympia Wiesbaden) in der W40 zwei Athletinnen am Start, die in diesem Jahr auch bereits 17:30 Minuten erzielten.

„Ich freue mich auf die neue Herausforderung und möchte das Quartett meiner Titelsammlung vervollständigen“, so die derzeit stärkste deutsche Altersklassenläuferin.

Laufteam-Trio unter 15 Minuten

Nach dem witterungsbedingten Ausfall des Tübinger Leichtathletik-Meetings vor zwei Wochen, versuchte ein Großteil der deutschen Langstreckenszene einen erneuten Angriff auf verschiedene Qualifikationsleistungen über 5.000 Meter in Regensburg bei der Regensburger Laufnacht. Darunter auch die drei Laufteam Kassel-Läufer Jens Nerkamp, Tom Ring und Philipp Stuckhardt. Die Luftfeuchtigkeit setzte den Läufern in vier Rennen deutlich zu. Die großen Leistungen blieben dadurch auf der Strecke. Lediglich zwei Läufer, der Wiesbadener Osman Ilyas Yonis mit 13:55,58 Minuten und der Schorndorfer Marcel Fehr mit 13:58 Minuten blieben unter der 14 Minuten-Marke.

Philipp Stuckhardt und Jens Nerkamp passierten die 3000 Meter-Marke noch bei 8:40 Minuten, konnten aber aufgrund der klimatischen Bedingungen die Geschwindigkeit nicht halten und mussten sich mit 14:52,89 Minuten (Nerkamp) und 14:55,39 Minuten (Stuckhardt) begnügen. Damit blieben beide deutlich über der geforderten Qualifikationszeit (14:24 Minuten) für die Deutsche Meisterschaft in Berlin. Im Lauf zuvor bewegte sich Tom Ring mit 14:57,52 Minuten im Bereich seiner persönlichen Bestleistung, die er nur um zwei Sekunden verfehlte. Alle drei waren sich einig, dass die Voraussetzungen leider wieder einmal ein besseres Ergebnis verhinderten. Trainer Winfried Aufenanger konnte dem Ergebnis noch etwas Gutes abgewinnen: Immerhin blieben wieder einmal drei Läufer unter 15 Minuten.

Für alle drei stehen nun die weiteren Straßenläufe im Blickfeld. Jens Nerkamp legt alle Anstrengungen für ein gutes Abschneiden beim Berlin Marathon im September in das Training.

Björn Temmler beim Alpener Stadtlauf

Unerwartet stark verlief der 10 Kilometer-Lauf beim Alpener Stadtlauf für Björn Temmler. „Die sehr warmen Temperaturen und das schwüle Wetter machten mir schon vor dem Rennen große Sorgen, weil ich zurzeit meiner Form weit hinterherlaufe. Auf Grund des Wetters und der jetzigen Form wurde mal wieder tiefgestapelt und ich wäre an diesem Tag mit einer hohen 37er-Zeit zufrieden gewesen. Trotz dieser Umstände bin ich das Rennen mutig angelaufen und die Zwischenzeit von einer hohen 17er-Zeit machten Hoffnung auf eine noch schnellere Endzeit. Obwohl die Beine auf der 2. Hälfte dann aber immer schwerer wurden, wurde auch mein Vorsprung auf meinen Verfolger Mike Claßen immer kleiner und auf dem letzten KM

versuchte ich mit den letzten Reserven die ich noch hatte mich von meinem Verfolger zu lösen. Am Ende konnte ich mich mit 11 Sek. Vorsprung über die Ziellinie retten und es stand ein 5. Platz im Gesamteinlauf in der Zeit von 36:20 Min. zu Buche.“ Zuversichtlich blickt Björn auf die nächsten Wettkämpfe nach vorne. „Mit der jetzigen Zeit, die ich jetzt am Samstag gelaufen bin, befinde ich mich voll im Soll.“ Großes Ziel ist der Halbmarathon in Essen am Baldeneysee, wo Björn im November seine gelaufene Zeit von den Deutschen Meisterschaften aus Freiburg deutlich unterbieten möchte. Genau so möchte er dieses Jahr nochmal die 34 Min. über 10 Km angreifen. „Es ist schon sehr überraschend, dass ich, nach dem ich die letzten Wochen ziemlich geschwächt habe, so schnell wieder so eine Zeit wieder laufen konnte.“

7. Rotenburger Strandfestlauf

1300 Meter

1.	Löber, Cecile	1. Weibliche Jugend U14	4:23
14.	Löber, Yannik	6. Männliche Kinder U10	5:32

5 Kilometer

8.	Bergmann, Cora	2. Weibliche Jugend U20	25:10
14.	Bergmann, Sabine	1. Frauen W50	26:42
1.	Dieterich, Hannes	1. Männer M20	17:52
3.	Löber, Marcel	1. Männer M40	18:56
9.	Stiebing, Fabian	1. Männliche Jugend U20	19:36
29.	Betzin, Wolfgang	2. Männer M60	22:59
82.	Bergmann, Lars	4. Männer M55	30:55

Exklusiv und präventiv

Die Orthopädische Praxis am Rosengarten mit Dr. Christian Caßelmann als Mitglied im Medical Team des EAM Kassel Marathon bietet nun erstmals im Rahmen der Vorbereitung auf den EAM Kassel Marathon eine exklusive präventive sportorthopädische Untersuchung für Läufer und Walker an.

Dabei stehen natürlich die Füße, die Sprunggelenke, Knie- und Hüftgelenke besonders im Fokus. „Wir freuen uns, wenn möglichst viele Sportler dieses Angebot annehmen“, sagt Dr. Christian Caßelmann.

Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger freut sich ebenfalls über diese zusätzliche Aktion im Medical Team: "Das passt hervorragend in unser Gesamtkonzept 'Gesund und fit zum Marathon'."

Termin: Samstag, 3. August 2019, 9.00 Uhr bis 15 Uhr

Kontakt und Anmeldung per mail:

Orthopädische Praxis am Rosengarten Dr. Caßelmann, Dr. Duscheleit, Dr. Huhnt
Oberzwehrener Str. 113, 34132 Kassel
kontakt@praxis-am-rosengarten.de

Zusatztermin für Exklusive Check-ups 2019

Die Kardiologische Gemeinschaftspraxis Kassel um Dr. Frank-S. Jäger als Förderer des EAM Kassel Marathon und Laufteam Kassel e.V. bietet auch in diesem Jahr wieder einen weiteren exklusive Termin für die sportkardiologischen Untersuchungen mit Leistungsdiagnostik an. Diese sind im Rahmen der Kooperation günstiger als normalhin und interessant für alle, denen beim Laufen die Gesundheit am Herzen liegt.

Ein umfangreicher Gesundheits-Check vor Trainingsbeginn und innerhalb der Trainingsphasen ist sehr wichtig, um gefahrlos auf die verschiedenen Veranstaltungen wie dem EAM Kassel Marathon oder den kommenden Landesmeisterschaften 10 km und Halbmarathon zu gehen

Aufgrund der großen Nachfrage bei den Sportlern an den bisherigen Tagen gibt es jetzt einen Zusatztermin. "Die Aktion ist bisher sehr gut gelaufen, deshalb machen wir das jetzt noch einmal", so Dr. Frank-S. Jäger.

Zusatz Termin:

Samstag, 17. August (10 bis 14 Uhr)

Anmeldung über die Kardiologische Gemeinschaftspraxis,

Telefon 05 61 - 73 98 32-0, Fax 05 61 -73 98 32-11 oder per Mail an info@kardio-praxis-ks.de

Vorbereitungs-Testlauf am 11. August

Der offizielle Testlauf und Testwalk zum EAM Kassel Marathon 2019 zum EAM Kassel Marathon findet am Sonntag, 11. August 2019, ab 9 Uhr, statt.

Im letzten Jahr musste er noch wegen der großen Hitze abgesagt werden, in diesem Jahr ist er wieder ganz fest eingeplant.

Traditionell ist der offizielle Testlauf zum EAM Kassel Marathon in den Vorbereitungsplan bei vielen Startern fest eingebunden. An die 800 Teilnehmer waren in den letzten Jahren dabei. Für die einen ist es ein altbewährter Trainingslauf über 21,1 km auf bekanntem Terrain. Für die, die zum ersten Mal beim Kasseler Marathon am Start sind, eine schöne Gelegenheit, die Halbmarathon-Strecke kennenzulernen. Und: Man ist nicht allein, denn gelaufen wird in drei Gruppen mit unterschiedlichen Zeitfenstern beziehungsweise Leistungsstärken. Angeboten werden drei Zeit-Gruppen (1:45 Stunden, 2:00 Stunden und 2:30 Stunden), sodass ambitionierte Läufer und Einsteiger gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Die Gruppen werden von erfahrenen Läufern geführt, die als Brems- und Zugläufer beim EAM Kassel Marathon im Einsatz sind oder als Lauftrainer in den Vorbereitungs-Stützpunkten aktiv sind.

Es besteht auch die Möglichkeit, an einzelnen Punkten einzusteigen, zum Beispiel an der Verpflegungsstelle an der Valentin-Traudt-Schule in Rothenditmold. Dies bietet sich besonders für Teams an, die als Staffel beim EAM Kassel Marathon laufen.

Auch die Walker sind traditionell dabei.

Auf der Strecke gibt es Verpflegungsstellen und natürlich im Ziel.

Marathon-Pfarrer Dirk Stoll wird die Teilnehmer traditionell vor dem Testlauf segnen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Start: 9 Uhr, Damaschkestr. (am Parkplatz Eissporthalle)

Unterstützt wird der Testlauf von den Marathon-Partnern Wilhelmsthaler Mineralbrunnen und Eschweger Klosterbrauerei, das Polizeipräsidium Kassel sorgt mit Führungsfahrzeugen für die Begleitung und Sicherheit.

Termine

- 12.-14.07. Deutsche Senioren-Meisterschaft in Leinenfelde mit Sandra Morchner
- 03.-04.08. DM in Berlin
- 07.08. Pfungstadt 1500 Meter und 3000 Meter
- 14.08. 2. Heiligenröder Bahnlauf 5000, 3000 und 1500 Meter. 800 (M/W10 bis m15/W15
- 17.08. Borken 400, 3000 und 5000 Meter. MJU14 bis MJU20; WJU 18-WJU 20 3000 Meter MJU12 bis MJU 13; WJU 12 bis WJU 15 2000 Meter
- 21.08. Alheimer / Bebra 3000 Meter ab M/WJU 18, 800 Meter M/WJU 10 bis M/WJU 15
- 21.08. Wiesbaden 800, 1500 und 5000 Meter, 2000 Meter M/WJU 12 bis M/WJU 15
- 01.09. Meißner, Hessische Berglauf-Meisterschaft Meldeschluss 20.08
- 04.09. Pfungstadt 800, 1500 und 5000 Meter
- 13.-15.09. EAM Kassel Marathon
- 15.09. Europäische Seniorenmeisterschaften Halbmarathon mit Sandra Morchner
- 15.09. DM 10 Kilometer in Siegburg
- 22.09. Hessische Meisterschaften 10 Kilometer Straße, Meldeschluss 10.09.
- 30.09. Berlin Marathon mit Melat Kejeta und Jens Nerkamp
- 13.10. Bad Hersfeld Hessische Meisterschaft Halbmarathon Meldeschluss 1.10.

27.10. Frankfurt Hessische Meisterschaft Marathon Meldeschluss 1.10.

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