

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, kurzfristig haben wir heute „Laufteam Kassel in Aktion“ für euch vorbereitet.

## Kasseler REHamed Herkules-Berglauf

Unter herrlichen Bedingungen fand am vergangenen Samstag der 30. Herkules-Berglauf statt. Veranstalter PSV Grün-Weiß Kassel sowie Sponsor Rehamed freuten sich über 245 Läufer und 21 Walker im Ziel. Die Läufer mussten acht Kilometer und 310 Höhenmeter zum Herkules zurücklegen. Sie begannen den Lauf, coronabedingt, in Wellenstarts zum Herkules. Überlegener Sieger wurde unser Vereinsmitglied Leonardo Ortolano, er lag nach 30:04 Minuten am Ende vor Niklas Hänze (TV Konstanz). Unter den ersten neun waren mit Lukas Menke, Felix Kaiser, Tom Ring und David Werner weitere Mitglieder des Laufteams vertreten. Damit war auch klar, dass die Team-Wertung deutlich an die Orangehemden fiel.



Foto: dieter schachtschneider

„Für mich und unser Team lief der Lauf hervorragend. Ich habe damit einen wesentlichen Leistungsstand für die DM Berglauf nachgewiesen. Ich freue mich jetzt schon mit Lukas Menke, Felix Kaiser, Philipp Stuckhardt und Marius Puchta ein starkes Berglaufteam für die DM in Kohlgrub bilden zu können.

Bei den Damen gewann Nina Engelhardt vom PSV Grün-Weiß Kassel mit einer Zeit von 33:47 Minuten vor Vorjahressiegerin Anna Starostzik. Bereits an 3. Stelle kam unsere U23-Athletin Nina Völckel nach 35:51 Minuten beim Kasseler Wahrzeichen an. Nina zeigte damit nach einer langen Verletzungspause eine stark ansteigende Form. Der 22-jährigen Polizeikommissarin sah man ihre Zufriedenheit bei der Siegerehrung an. Mit ihr, Sarah Rheidt, Hanna Pietryka, Julia Wiedmann mit ihrem Baby im Jogger und als Klassensiegerin Sabine

Bergmann, zeigten sich weitere Laufteam Mitglieder unter den Platzierten. Auch ohne Melat Kejeta, Sandra Morchner und Eva Dieterich imponierte das Frauen-Team das letztlich mit einem 2. Platz in der Teamwertung überzeugte. Seine derzeit ausgezeichnete Form unterstrich Kevin Warschun bei seinem Sieg im Nordic-Walking, als eindeutiger Sieger mit einer tollen Zeit von knapp über einer Stunde. In der nächsten Zeit freut er sich, wenn weitere Walker dazustoßen.

Der Veranstalter überraschte mit einer Neuerung, unter Einhaltung der Hygienebestimmungen fand die Siegerehrung im Herkules Restaurant statt. Wir gratulieren dem Veranstalter ausdrücklich zum gelungenen Jubiläum des Herkules Berglaufs.

Nachfolgend die einzelnen Ergebnisse:

### Männer:

Leonardo Ortolano	1. Männer	30:04 Min.
Lukas Menke	3. Männer	32:26 Min.
Tom Ring	1. Senioren M30	33:09 Min.
Lukas Dippel	11. Männer	40:29 Min.
Nico Jung	12. Männer	40:29 Min.
Dominik Umbach	15. Senioren M30	44:28 Min.
Karsten Kraechter	9. Senioren M50	44:51 Min.
Norbert Werner	19. Senioren M55	49:34 Min.
Christoph Bentz	22. Männer	51:57 Min.

## Frauen:

Nina Voelckel	1. weibliche Jugend U23	35:51 Min.
Sara Rheidt	2. Seniorinnen W30	45:16 Min.
Hanna Pietryka	3. Seniorinnen W30	46:50 Min.
Julia Wiedmann	4. Seniorinnen W30	51:55 Min.
Sabine Bergmann	1. Seniorinnen W55	54:32 Min.

## Walking:

Kevin Warschun	1. Senioren M30	1:05:39 Std.
----------------	-----------------	--------------



## „Do it fast run“ Dortmund

Neben dem Berliner Halbmarathon fand am Sonntag in Dortmund der "Do it fast run" statt. Der Start für die 10km, die in 4 Runden à 2,5km zu absolvieren waren, fand um 9 Uhr in Phoenix-West statt. Das Rennen konnte ich nach 32:52min mit einem 2. Platz beenden. Eine weitere sub33, aber leider keine Bestzeit. „Ich denke, dass ich nach den letzten Trainingsleistungen eigentlich deutlich schneller hätte laufen können, doch leider war dies nicht möglich“. Auch dem großen Teil der Läufer ging es ähnlich. Sicherlich spielte auch die hohe Luftfeuchtigkeit bei dem eigentlich kühlen Wetter eine bedeutende Rolle. „Ich denke trotzdem, dass ich auf dem richtigen Weg bin für die nächsten Ereignisse, neben dem 3000m Lauf in Warburg. Hier möchte ich meine persönliche Bestleistung von 8:54 angreifen. Langfristiges Ziel bleibt jedoch ein erfolgreiches Abschneiden bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften Kohlgrub“, so dann doch in einem versöhnlichen Ton der 32-jährige Lehrer aus Beverungen. Wir rufen ihm zu: „Marius bleib dran, behalte Deine positive Einstellung!“



Marius auf dem Weg nach vorn !

## **Jürgen Müller knapp an DM-Norm vorbei**

Jürgen hat sich zum Ziel gesetzt, die 1500m bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften in Baunatal zu laufen. Auch für diese Teilnahme hat der DLV eine Qualifikationsleistung vorgegeben. Der Jung-Senior (M55) muss danach 5:10 Minuten auf die Bahn bringen. In Uslar lief er vor drei Wochen knapp vorbei. Dabei verpasste er die Norm um eine Sekunde. Jetzt nahm er am Wochenende bei den Münsterlandmeisterschaften in Lüdinghausen einen erneuten Versuch. Es ist zum verrückt werden. Seine Konkurrenten machten Stehverusche, bevor er richtig ins Laufen kam, war er im Ziel, und verpasste wiederum denkbar knapp die Qualifikationszeit um drei Sekunden. Da war es kein Trost für ihn, seine Altersklasse gewonnen zu haben. Ein weiterer Versuch ist derzeit nicht mehr möglich, da er nun seine Urlaubszeit mit der Familie auf Sylt verbringen wird. Die Überlegung dort mit Sandra zu trainieren ist vorhanden, aber ein Hinderungsgrund könnte der frühe Trainingsbeginn zwischen 05 und 06 Uhr sein. In einem Redaktionsgespräch glaubt Jürgen eine Ausnahmegenehmigung für den Start zu erhalten. Wir drücken dem sympathischen Vellmarer beide Daumen, und rufen ihm zu: „Jürgen lass den Kopf nicht hängen!“

## Achtung, bitte Termin vormerken:

Am Sonntag, 03.10.2021, findet ein Laufteam-Familientag statt. Nähere Infos zu diesem Event gibt's in den nächsten Tagen.

### Termine

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