

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, am Wochenende erlebte das Laufteam Kassel einen weiteren Höhepunkt beim Lollslauf in Bad Hersfeld. Mit den Siegen bei den beiden Mannschaftswertungen, dem Einzelsieg von Tom Ring und weiteren vier Landestiteln bei den Senioren stellten wir das Top-Team. Mein Glückwunsch gilt allen Beteiligten. Nun bereitet sich Oli Misch auf den Magdeburg Marathon und ein kleines Team auf den Frankfurt Marathon vor.

Lollslauf Bad Hersfeld

Ein neuer Teilnehmerrekord von 3958 Aktiven. Ein sommerliches Wetter, hohe Zuschauerzahlen an der Strecke waren die äußeren Zeichen des Jubiläums zum 20. Bad Hersfelder Lollslaufs. Integriert waren diesmal die Hessischen Meisterschaften im Halbmarathon. Das Laufteam Kassel war mit 22 Athleten zahlreich beteiligt. Nach dem tollen Erfolg von Melat und Jens in Berlin, als auch der Vereinsname Laufteam Kassel über die Medien in das Land gebracht wurde, setzten die Athleten im orangefarbenen Trikot noch einen weiteren Fixpunkt hinzu. Acht Hessische Meistertitel waren die tolle Ausbeute, mit dem unser Verein die Spitzenstellung in Hessen unterstrich.

In der Vorbereitung auf den Frankfurt Marathon zeigte sich Tom Ring mit einem sicheren Sieg in 1:11:57 Stunden vor dem Eritreer Teklay Rezene (LC Mengerskirchen) von seiner besten Seite. Bereits auf Platz vier kam der Sieger des Kasseler Halbmarathon, Philipp Stuckhardt. „Mein Aufenthalt in der Schweiz hat mir die Frische genommen,“ so Philipp nach seinem zähen Lauf. Ganz anders lief Felix Kaiser, der bereits als Siebter nicht nur den Sieg in der M 40 sicherstellte, sondern auch zum Titel des Gesamtteams entscheidend beigetragen hat.



Erfreulich auch die Leistung von Hannes Diederich, der nur zwei Plätze hinter Felix seine ansteigende Form bekräftigte. Eine kleine Überraschung kam dann durch Niko Dorka und Tom Ring in der M30/35 zustande, als der kurzfristig umgemeldete Michael Aufenanger zum Teamsieg in der AK beitrug. Auch die M40/45 rechtfertigte ihre Favoritenstellung auf den Sieg. Felix Kaiser wurde dabei von Björn Temmler und Marcel Löber unterstützt. Lediglich in der Klasse M50/55 ging der Teamtitel trotz einer starken Leistung, von Daniel Ghebreselasie als Zweiter der Einzelwertung, unterstützt von Jürgen Müller und Martin Jünemann, nicht nach Kassel.



Die eigentliche Überraschung gelang unserem kurzfristig zusammengestellten Frauenteam, mit Karin Severin-Lenz, Melanie Räder und Sabine Bergmann, die nicht nur die Klasse W40/45 für sich entschieden, sondern zur Überraschung sogar den Mannschaftstitel bei den Frauen holten.

Unsere beiden Nachwuchs-Schülerinnen Cecille Löber und Elisa Aufenanger überzeugten in der WJU 14 mit einem zweiten und vierten Platz.

Der Abschluss des Laufteam Kassel-Festivals oblag dann dem 10 Kilometer-Teamwettbewerb mit Topman Jens Nerkamp, Tom Ring, Richard Rode, Joscha Rolle, Ali Karasi und Christian Koch, die sich den zweiten Platz sicherten. Bei der Siegerehrung, die von der HLV-Präsidentin Anja Wolf-



Blank durchgeführt wurde, nahmen unsere Ausdauerleister drei Kästen mit alkoholfreiem Inhalt entgegen. Einer wurde zugleich für das gemeinsame Zusammensein geopfert.

Unsere Walker wollten da natürlich nicht nachstehen. Auch sie genossen die tolle Stimmung des Jubiläumslauf. Rolf Zimmermann glänzte mit fast 12 Minuten Vorsprung auf Platz 1. Kevin Warschun fühlte sich auch einen Tag nach seinem ersten Platz in der M30 beim 42. Harz-Gebirgslaufes immer noch fit genug, um als Fünfter in Hersfeld einzulaufen. Das Trio ergänzte als 20. unser Sascha Parotat-Kouril.



Herzlichen Glückwunsch zu dieser Präsentation, die eine überragende Werbung für das Laufteam in der Hessentagsstadt Bad Hersfeld darstellte.

Kropsch und Ebhardt erlaufen Gesamtsieg

Der letzte Lauf der Hochstift-Cup-Serie in Ovenhausen (Nähe Brakel) wurde von Mitgliedern des Laufteam Kassel und 400 Teilnehmern zu einem letzten diesjährigen Test vor Beginn des Wintertrainings genutzt. Auf dem anspruchsvollen Kurs über 4,5 km positionierte sich direkt nach dem Start der 19-jährige Ali-Abonaser Karasi (Laufteam Kassel) in der Spitzengruppe. Erst in der Endphase verlor der junge Syrer den Anschluss zum führenden Dellbrücker Luc Davidhaimann, der das Rennen nach 17:04 Minuten für sich entschied. Karasi platzierte sich als Vierter nach 18:56 Minuten.

Mittlerweile zu den Dauersiegern gehören in der M70 Wilfried Ebhardt, nach einer Steigerung gegenüber den letzten Rennen, auf 24:49 Minuten. Für einen Doppelsieg sorgte Trainingspartner

Helmut Arndt (FSK Lohfelden) nach 26:26 Minuten. In der Klasse M 75 erlief Klaus Kropsch nach 26:26 Minuten einen weiteren Lauferfolg.

Ein Comeback gelang Hans-Jörg Gernhöfer, der jetzt für München 1860 startet als Fünfter der M 65 mit 36:02 Minuten.

Ebhardt und Kropsch freuen sich auf die kommende Hochstift-Cup-Siegerehrung in Ovenhausen, bei der sie für den Gesamtsieg in der Klasse M 70 und M 75 geehrt werden.

Aaron startet erstmals für das Laufteam

Am Wochenende war die Familie Hermenau in Lübeck zum Laufen. Der 14-jährige Aaron Hermenau startete für unser Laufteam Kassel und er hat es sehr gut vertreten. Auf der 4,2 Kilometer-Strecke belegte er einen tollen 8. Platz mit einer Zeit von 15:50 Minuten. Die Platzierung ist umso höher einzuschätzen, da vor ihm nur Erwachsene Läufer ins Ziel kamen.



Ebhardt und Kropsch gewinnen den OWL-Laufcup

Wilfried Ebhardt und Klaus Kropsch vom Laufteam Kassel siegten am 12.10.2019 auf der anspruchsvollen Strecke mit etlichen Höhenmetern im ostwestfälischen Brakelsiek.

Beim 5 Kilometer-Lauf gewann Wilfried Ebhardt in seiner Altersklasse M70 mit einer Zeit von 29:04 Minuten; Klaus Kropsch ließ sich den Sieg der Altersklasse M75 in der Zeit von 30:06 Minuten nicht nehmen.

Durch diesen Sieg haben beide in ihren Altersklassen auch den Ostwestfalen-Laufcup gewonnen, deren Läufe ausschließlich in Ostwestfalen-Lippe ausgetragen werden. Nun beginnt für beide die verdiente Regenerationsphase, um für die kommende Saison neue Kräfte anzusammeln.

Olaf Misch berichtet über seine Vorbereitung

Wer gelesen hat, mit welcher "innovativer" Vorbereitung ich am 15. September beim Kassel-Marathon angetreten bin, der wird sich nicht wundern, dass mir fünf Wochen Trainingsvorbereitung zum nächsten Lauf genügen sollen. So meine Idee zumindest. Wie sich das anfühlt, direkt nach dem Marathon mit dem Training für den nächsten zu starten, lest Ihr hier.

Noch viereinhalb Wochen bis Magdeburg. Ein alter Trainingsplan von Herbert Steffny muss erhalten. Für den 16. September ist Ruhe angesagt, zum Glück. Meine Beine fühlen sich an wie Brückenpfeiler. Den 10 km-Lauf für den Folgetag ersetze ich durch 8 km NoWaLa, trotzdem ist es kein Spaß. Die 18 km am Donnerstag sollen im Sechser-Schnitt gelaufen werden. Gut, schaff ich. Aber ich bin rund um die Uhr müde. Nebenbei ruft noch der Beruf. Samstag schwing ich mich aufs Rennrad und dann schlägt die Stunde der Wahrheit.

Sonntag, noch vier Wochen

25 Grad zeigt das Thermometer und die Uhr steht bei 22 Kilometer. 30 sollen es werden, und ich durchlaufe bei jeder Meile nochmal die ganze Strecke vom letzten Sonntag. So zumindest fühlt es sich so an, als laufe ich Kassel nochmal und wieder und wieder. Die letzten zwei Kilometer sind die Hölle, zumal ich mehrmals vor meiner Haustür vorbei muss, um die 30 km voll zu machen. Wer denkt sich nur solchen Mist aus?

Bahntraining

Am Dienstag sollen 4 x 3000 auf der Bahn gelaufen werden. Je in 15 Minuten. Ich bin einen Tick schneller und staune darüber. Am Abend klingelt mein Immunsystem durch und verlangt

eine Pause. Ich gehe nicht ran und werde prompt mit einem Infekt belohnt. Den Rest der Woche verbringe ich im Wechsel zwischen Joggen und dem Schlucken von Propolis. Sonntag heißt's Halbmarathonstest. Ob die Beine mitmachen?

HM-Test

Es gibt gerade keine Rennen im Moment, nicht in der Nähe. Also renne ich die 21,2 km für mich alleine. Und zwar durch diesen verkack.... Herbststurm. Die letzten 4 km schlägt mir der Wind direkt ins Gesicht, in den Magen oder vor die Brust. Am Ende bin ich genau im Zeitplan. Vielleicht wirds doch noch was mit dem Marathon in Magdeburg?

Typisch Montag

Am Montag nach dem HM-Test rächt sich mein Immunsystem an mir. Müde schleppe ich mich ins Büro. Jetzt gehts zwei Tage lang locker zu. Am Donnerstag ist Feiertag, da stehen 35 km auf dem Plan. Was soll das werden?

Langer Lauf nach Kassel

Tag der Deutschen Einheit. Das alles hier, auch dieser Blog, wären ohne diesen Tag nicht möglich. Es bleibt nur eins: Danke sagen an alle, die dies möglich gemacht haben. An alle, die an die Einheit geglaubt haben und immer noch glauben. Heute würde man sowas wahrscheinlich gar nicht mehr durchbekommen: Zu national, zu viel großes Deutschland, zu gefährlich für die Nachbarn und fürs Klima. Bedenkenträger schießen ja heute gegen jede Idee aus dem Boden wie Pilze nach dem Regen. Man kann die Chancen der Geschichte nutzen und glücklich werden, ohne dabei herum zu heulen. Das hat die Deutsche Einheit gezeigt. Ich jedenfalls bin froh darum!

Der Lauf wird übrigens zum Spiegel dieser Einheit: Lang, anstrengend aber am Ende wunderschön.

3 x 5000

Am Donnerstag darauf Scheißwetter. Niesel, Wind, kalt. Ich suche mir für meine 3 x 5000 m in je 25 Minuten die langweiligste und windanfällige Strecke aus, die ich kenne: In Melsungen rund um die Grasrennbahn. Windausgesetzt und öde. Zudem flutet nebenan ein Landwirt die Wiese mit Gülle. Das hier ist Kopftraining. 3 x 5000 in der Planzeit zu laufen ist kein Thema. Das Ganze unter diesen Umständen durchzuziehen, schon eher. Was freu ich mich auf meine heiße Dusche.

Letzter langer Lauf

Gestern lang und langsam. Und welch Wunder, danach gabs keine schweren Beine. Wundervolles Wetter, Bauern beackern ihre Felder, Radfahrer schnurren durch die Landschaft. Die Sonne lächelt einem zu. Was will man mehr? Wie schön wohnen wir hier in Nordhessen!

Magdeburg Marathon

In einer Woche stehe ich in Magdeburg an der Startlinie. Warum Magdeburg, und was diese am meisten unterschätzte Landeshauptstadt Deutschlands zu bieten hat, das erzähle ich Euch nach dem Lauf.

Bis bald, Euer

Olaf

Termine

27.10. Frankfurt Hessische Meisterschaft Marathon Meldeschluss 1.10.

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.

Mit laufendem Gruß

Winfried