

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, bisher haben wir dem Winterwetter gut getrotzt. Das Training und auch andere Aktivitäten konnten wie geplant durchgeführt werden. Nun haben wir bereits die erste gemeinsame Aktion erfolgreich hinter uns gebracht. Die Vereinswanderung nach Fürstenwald wurde von den Mitgliedern sehr positiv bewertet. Da sollten wir fortfahren. Wir haben auch eine traurige Nachricht zur Kenntnis nehmen müssen. Mit 85 Jahren verstarb Walter Bohnes, der vielen nordhessischen Dauerleistern bestens bekannt war. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Vereinswanderung zum Kunsttempel Cafe Bahnhof Fürstenwald



Der Wettergott hatte Einsicht bei unserer gemeinsamen ersten Aktion, einer Wanderung bei gemäßigten Temperaturen vom Bahnhof Ahnatal-Weimar zum Nachbarbahnhof Fürstenwald. Eberhard Weyel präsentierte seine Fotoausstellung "Glück passiert". Unsere Mitglieder vom Laufteam Kassel e. V. waren begeistert von den Ausführungen des Künstlerischen Leiters des EAM Kassel Marathons. Anschließend gab es viele Gespräche der ca. 20 erschienenen Lauffreunden bei selbst gebackenem Kuchen und Kaffee. Bevor es dann wieder auf den Rückweg ging. Man war sich einig, diese Aktion fortzusetzen.

Markus Jahn startet in Eichenzell

Immer beliebter wird der Winterlauf des TLV-Lauftreffs Eichenzell: Bei der mittlerweile vierten Auflage am Samstag waren über 150 Läufer – teils mit Handschuhen und Mütze, andere in kurzen Hosen – mit dabei. Über die 9,8 Kilometer sicherten sich Lorenz Rau (LG Fulda) und Johanna Heinbuch (Sterbfritz) den Sieg.



Von der nasskalten Witterung und nassen Füßen ließ sich auch Markus Jahn nicht abhalten. Nach fast zweijähriger Wettkampfabstinenz beginnt Markus Jahn im Trikot des Laufteam Kassel einen Wiedereinstieg in den Leistungsbereich. Nach wenigen Trainingswochen legte er nun gemeinsam mit dem Olympiateilnehmer Julian Flügel die 9,8 Kilometer zurück. „Es geht langsam bergauf. Ich werde jetzt mein Trainingspensum erhöhen. Die Hessischen Cross-Meisterschaften werde ich noch nicht laufen,“ stellt der Petersberger fest.

Sandra Siegerin der Laufserie in Dreisdorf

Auch der dritte Lauf der Winterlaufserie in Dreisdorf über Halbmarathon wurde eine sichere Beute von Sandra Morchner. Bei sonniger Witterung ließ sie es zunächst locker angehen und hatte es mit der Seriensiegerin Natalie Jachtmann zu tun. Bereits an einem Anstieg kurz vor der letzten Runde zog Sandra die Geschwindigkeit an und nahm ihrer Konkurrentin noch 50 Sekunden ab. Besonders erstaunt war sie, dass sie mit 1:17:28 Stunden nur um 17 Sekunden ihren Deutschen Rekord verpasste. Diesen erzielte sie beim letzten EAM Kassel Marathon.

Für die drei Läufe der Serie über 46,1 Kilometer benötigte Sandra 2:47:52 Stunden und ließ lediglich drei Männern den Vortritt. „Damit habe ich die erste harte Trainingsphase abgeschlossen. Für die Deutsche Meisterschaft in Freiburg habe ich nun für den Halbmarathon ein 1:16 Stunden Zeit auf dem Schirm,“ analysierte Sandra ihren derzeitigen Leistungsstand.



Kreis-Cross-Meisterschaften in Baunatal

Für die nordhessischen Cross-Läufer gab es zwei Wochen vor den Landesmeisterschaften-Cross eine Möglichkeit zur Leistungsüberprüfung. Beim dritten Lauf des nordhessischen Cross-Cups nahmen 227 Athleten die Möglichkeit wahr. Wir waren nur mit einem kleinen Team dabei, aber unsere Läufer überzeugten. Mit dem größten Vorsprung siegte in der Klasse M15 Moritz Kleesieck über 2000 Meter in 6:44 Minuten. Seine Schwester, die für den LAV Kassel startet gewann ähnlich klar in der W11.

Auf der Langstrecke überzeugte in der M40 mit einem deutlichen Sieg Felix Kaiser. Siege erreichten auch in der W55 Ewa Szczeblewski und in der M70 Wilfried Ehardt. Das positive Bild verstärkten mit jeweils zweiten Plätzen in der W50 Sabine Bergmann und M60 Wolfgang Betzin. Allen gebührt unser Glückwunsch.

Hessische Cross in Obervorschütz

Mit Stand von heute (Meldeschluss ist morgen am 5.2.2019) sind folgende Athletinnen und Athleten angemeldet.

| | | |
|-----------------|---------------------|------------------|
| Daniel Asare | Nikolaj Dorka | Martin Herbold |
| Sabine Bergmann | Wilfreid Ebhardt | Felix Kaiser |
| Wolfgang Betzin | Ursula Henning | Moritz Kleesick |
| Klaus Kropsch | Christoph Luckhard | Jens Nerkamp |
| Tom Ring | Alejandra Schütz | Ewa Szczeblewski |
| Björn Temmler | Johannes Wennmacher | Walter Wetzke |

Weitere Termine...

| | | | |
|-------|-------------------|-------------|------------------------|
| 17.2 | Hess. Cross | Gudensberg | Meldeschluss 5.2.2019 |
| 9.3. | Deutsche Cross | Ingolstadt | |
| 10.3. | Halbmarathon | Frankfurt | |
| 31.3 | HLV Nord Straße | Frankenberg | |
| 7.4. | Hess. Langstrecke | Hünfeld | Meldeschluss 26.3.2019 |
| 7.4. | DM HM | Freiburg | Meldeschluss 25.3.2019 |
| 20.4. | Osterlauf | Paderborn | |
| 28.4. | DM Marathon | Düsseldorf | Meldeschluss 31.3.2019 |

Winterlaufserie Ippinghausen

Am Samstag, 16.2.2019 findet der vierte Lauf der Winterlaufserie des TSV Blau-Weiß Ippinghausen statt. Der 15 km-Lauf startet um 13.30 Uhr und die 4,2 km werden um 13.45 Uhr gestartet.

Winterlaufserie Ahnatal

Am Sonntag, 10.2.2019 findet der vierte Lauf der Winterlaufserie des SVW 06 Ahnatal statt. Der 10 km-Lauf startet um 9:45 Uhr und die 5 km werden um 9.55 Uhr gestartet.

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 Wintertraining.

Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß

Winfried