

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, so, dann haben wir auch das zurückliegende Wochenende erfolgreich überstanden. Für einen Großteil für uns stehen nun die Hessischen Meisterschaften im Cross auf dem Programm. Jens wird nun am Wochenende in Barcelona im Halbmarathon seinen ersten Test absolvieren. Erfreulich auch, dass sich unsere Polizisten Nina und Fabian bei den Deutschen Polizeimeisterschaften hervorragend darstellten. Nutzt die Möglichkeit zum kardiologischen Gesundheitscheck. Also weiterhin gutes Training.

## Erfolgreiche Kreis-Cross-Meisterschaften

Der dritte Lauf des Crosscup Nordhessen fand auf der bekannten Rengershäuser Crossstrecke guten Zuspruch. Die Aktiven des Laufteam Kassel nutzten den Cross als Test zur Vorbereitung auf die Landesmeisterschaften am kommenden Wochenende in Altenberg. Auch ohne unsere Topläufer Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt, Melat Kejeta und Sandra Morchner erkämpften sich die Akteure im orangefarbenen Trikot insgesamt elf Titel.



Überlegen gewann Tom Ring die Langstrecke der Männer mit 20

Sekunden Vorsprung vor Christoph Bentz und Thomas Thyssen. Damit gingen auch die Titel der M30 und M35 an das Laufteam. Da wollte Felix Kaiser nicht nachstehen und erreichte mit einem beherzten Lauf den fünften Platz und siegte überlegen in der Klasse M40. Neben dem Gesamt-Mannschaftssieg der Männer standen auch Thomas und Tom mit Martin Wonke auf dem Siegespodest für die Teamwertung M30/35. Lukas Menke als Siebter vervollständigte das erfolgreiche Auftreten des Laufteams

Nach einer kämpferischen Leistung über die Mittelstrecke konnte sich auch Hannes Dieterich als Kreismeister feiern lassen. Sein Vorsprung betrug stolze 12 Sekunden vor seinem härtesten Widersacher Tom Sälzer (GSV Eintracht Baunatal). Hier kam bereits Moritz Kleesiek als Dritter und damit Sieger der MJU18 ins Ziel. Moritz zeigte damit einen weiteren deutlichen Leistungsanstieg und sollte auch bei den Landesmeisterschaften ein gewichtiges Wort um den Sieg mitsprechen. Unterstützen werden ihn dort Aaron Hermenau und Moritz Lesser. Diesmal verlief das Rennen für Aaron vor dem Nächstplatzierten Max Kleinschmidt (TSV Niederelsungen), erfolgreich. Er kam mit einem Vorsprung von 21 Sekunden ins Ziel.

Im Alleingang sicherte sich Wilfried Ehardt den Sieg in der M70. Jürgen Müller in der M55 stand ihm als Dritter kaum nach. Stärkste Frau war diesmal Lea Gerland, die als Viertplatzierte nur knapp am Podium vorbei lief. Auf das Podium kam als Dritte der W50 Sabine Bergmann. Gemeinsam mit Melanie Ruppenthal- bei ihrem ersten Cross Start- gelang sogar auch der dritte Platz in der Frauen-Teamwertung. Veranstalter Thomas Hensmann organisierte den Cross zur Zufriedenheit aller Teilnehmer. „Ich bin erfreut, dass wir mit 250 Teilnehmern ein stärkeres Feld in Rengershausen betreuen durften. Unser Team leistete unter zum Schluss ungünstigeren Wetterbedingungen eine tolle Arbeit,“ so der Organisationsleiter.

Fazit: Das Laufteam Kassel ist für die kommenden Landesmeisterschaften gut gerüstet.

## 19. Deutsche Polizeimeisterschaften im Crosslauf

Bei den 19. Deutschen Polizeimeisterschaften im Crosslauf in Perl, Saarland, starteten für die Polizei Hessen die beiden Laufteam Kassel Athleten Nina Voelckel und Fabian Reuter.

Auf der Langstrecke über 7,5 Kilometer startete, die Siegerin des letztjährigen Halbmarathon beim EAM Kassel Marathon, Nina Voelckel. Nach nur vierwöchiger Vorbereitung nahm sie auf der schlammigen Crossstrecke den Kampf mit den 60 besten deutschen Polizistinnen auf. Trotz einiger Probleme auf den Bergab Passagen verlor sie nie den Anschluss an die Spitze. In einem spannenden Kampf mit diversen Attacken erreichte sie einen fünften Platz.

Damit gelang ihr auch die Qualifikation für die Polizei-Europameisterschaften, die im Oktober in Weißrussland stattfinden werden. Besonders erfreulich war ihr zweiter Platz mit ihren hessischen Kolleginnen in der Teamwertung.

Der als Triathlet in der ersten Bundesliga für den TuS Griesheim startende Fabian Reuter wollte seiner Kollegin nicht nachstehen. Er rieb sich über 8,5 Kilometer besonders mit Marcel Bräutigam, der im letzten Jahr beim EAM Kassel Marathon noch als bester Deutscher das Auestadion erreichte. Beide konnten allerdings den Sieger Tim Stegermann (Thüringen), der 29:27 Minuten benötigte nicht entscheidend bedrängen. Bräutigam als Fünfter und Fabian Reuter als Siebter nach 30:55 Minuten zeigten sich durchaus zufrieden und ließen einige gute Athleten hinter sich. Für die Teamwertung reichte es für die Hessen für Platz 5.

Bereits zwei Tage später bereitete sich Fabian Reuter für eine Leistungsichtung der Deutschen Triathlon Union vor.



## Sportkardiologische Untersuchung

Eigentlich sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, die Gesundheit regelmäßig zu überprüfen und einmal im Jahr auch eine sportkardiologische Untersuchung vorzunehmen. Unser Vereinsmitglied und Kardiologe Dr. Frank Jäger, Wilhelmshöher Allee 5, 34117 Kassel bietet eine Kardiologische Untersuchung nur für unsere Mitglieder an folgenden Terminen an:



### MARATHON-VORBEREITUNGSZEIT

#### Sportkardiologische Untersuchungen

##### Termine:

Donnerstag 02. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 07. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Mittwoch 08. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 21. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Donnerstag 23. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 05. Mai 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr



## Winterlaufserie in Ahnatal

Auch der vierte Lauf der Winterlaufserie fand guten Zuspruch bei den Teilnehmern. Auch wir waren mit einem großen Aufgebot am Start. In die Siegerlisten trugen sich Niko Dorka, Hannes Dieterich, Felix Kaiser, Pascal Fischer und Brigitte Aufenanger ein. Die weiteren Ergebnisse könnt ihr hier finden: <https://sportverein-weimar.de/winterlauf-2019-2020/>

Ein toller Bericht wurde von LaufReport in das Netz gestellt. Ihn könnt ihr unter folgendem Link nachlesen.

<https://www.laufreport.de/bericht/0220/ahnatal-weimar-winterlaufserie.htm>

## Busfahrt zum Hannover Marathon 26. April 2020

Die Anregung kam auf der Jahreshauptversammlung. Wir wollen passive und aktive Mitglieder mit gemeinsamen Aktionen zusammenschweißen. Mit einer größeren Aktion wollen wir beginnen. Zur Deutschen Marathon Meisterschaft am 26. April wollen wir mit einem großen Bus in die niedersächsische Hauptstadt fahren und mit entsprechender Anfeuerung an der Strecke die Laufteam Athleten kräftig anfeuern. Wer es aktiver haben möchte, kann dort sogar 5km, 10km oder Halbmarathon laufen. Start und Ziel für die Läufer wird das Rathaus sein. Für die Fahrt selbst wollen wir als Ausgangspunkt das Auestadion nehmen. Abfahrt soll gegen 6.30 Uhr sein. Der Unkostenbeitrag wird sich auf 10 Euro belaufen. Die ersten zehn Anmeldungen sind bereits eingegangen.

Anmeldung kann ab sofort per Mail erfolgen: [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de)

## Unser Team für die Hessischen Cross-Meisterschaften in Altenstadt am 16.2.

Sabine Bergmann, Nikolaj Dorka, Martin Herbold, Aaron Hermenau, Felix Kaiser, Moritz Kleesiek, Moritz Lesser, Marius Puchta, Björn Temmler, Thomas Thyssen, Ewa Szczeblewski, Ute Schumann-Kraechter

Aus diesen Teilnehmern stellen wir vier Teams (Langstrecke M30/35, M40/45, MJU 18 und Frauen W50/55).

## Termine

Für die weiteren Termine ist besonders wichtig, dass der jeweilige Meldeschluss beachtet wird. Bitte die Meldung rechtzeitig in Angriff nehmen!

### Hessische Meisterschaften

16.02.2020 HM Crosslauf Altenstadt Meldeschluss 04.2.

### Deutsche Meisterschaften 2020

01.03.2020 DM Senioren Halle mit Bahngehen Erfurt

07.03.2020 DM Cross Sindelfingen Meldeschluss 23.2.

29.03.2020 DM Halbmarathon Freiburg Meldeschluss 16.3.

26.04.2020 DM Marathon Hannover Meldeschluss 05.4.

09.05.2020 DM 10.000 m Pliezhausen

06.06 - 07.06.2020 Deutsche Meisterschaften 2020 Braunschweig

20.09.2020 DM 10 km Straßenlauf Uelzen

04.10.2020 DM Berglauf Zell am Harmersbach

10.10.2020 DM Gehen 50 km Gleina

#### 46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

08. März 2020

#### 27. Winterlaufserie Ippinghausen

Startzeiten 15 Kilometer 10.15 Uhr, 4,2 Kilometer 10.30 Uhr

15. Februar 2020

#### Cross-Läufe

29. Februar

Diemelsee-Wirmighausen

Meldeschluss 22.2

#### Nordhessen-Cup

15. März

Hofgeismar

22. März

Eschwege

28. März

Hess. Lichtenau

#### 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.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederzwehren am Mittwoch, ab 18.00 Uhr. Für die persönliche Leistungsentwicklung ist die Teilnahme äußerst wichtig.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß

Winfried