

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, das war ein großer Erfolg! Erstmals trat das Laufteam Kassel in geballter Formation bei den Hessischen Cross-Meisterschaften in Obervorschütz auf. 20 „Orangehemden“ beherrschten schon optisch des Cross-Kurs hinter dem Gudensberger Hallenschwimmbad. Ihr findet heute hier die Ergebnisse und Impressionen zur Meisterschaft.

### Hessische Cross in Obervorschütz

Der Crosslauf stellte an alle Aktive höchste Anforderungen. Ein extremes Höhenprofil, bespickt mit idealen Crossbahnen, wurde von den Insidern als starke Anforderung für die Kraft-Ausdauerfähigkeit bewertet.

Bereits im ersten Lauf der Klasse M16 über 4.000 Meter schien sich eine Sensation anzubahnen. Bis zu den letzten 400 Metern führte unser Youngster, der 14-jährige FG-Schüler Moritz Kleesiek. Erst dann wurde er von zwei körperlich weiterentwickelten Läufern überspurtet. Auch seine Schwester Pauline, die für den LAV Kassel startet, gewann ihre Altersklasse. Wir sind auf die Weiterentwicklung von Moritz gespannt. Besonders erfreut waren auch die anwesenden Eltern.

Als Zuschauerin an der Strecke konnte Moderator Arthur Schmidt unsere Melat Kejeta begrüßen, während unsere beiden W50/W55 Läuferinnen Sabine Bergmann und Ewa Szczeblewski über 4.000 Meter um die Platzierungen kämpften. Ewa musste dann als Vizemeisterin W55 nur der Darmstädterin Christine Hock den Vortritt lassen. Sabine Bergmann schlug sich als Fünfte der W50 bei ihrem ersten Crosslauf mit Bravour.

Im nächsten Lauf über 6.000 Meter der M40/45 fieberten wir mit unserem Team. Ein Riesenrennen lief Felix Kaiser, der nur dem Hanauer Thomas Seibert den Vortritt lassen musste. Deutlich war dann sein zweiter Platz mit erheblichem Vorsprung vor dem Drittplatzierten. Ein regelrechtes Teamlaufen absolvierten Daniel Asare und Björn Temmler. Das Bemühen der beiden war auf die Mannschaftswertung gerichtet. Wie Zwillinge im orangefarbenen Trikot liefen sie über den Cross-Parcours. Übergroß dann die Freude der Mannschaft über die Hessenmeisterschaft der M40/45.



Der Höhepunkt der Meisterschaften gilt immer den Langstrecklern, so auch in Gudensberg. Vier Runden, circa 8 Kilometer lagen vor den Cross-Läufern. Bis zur Hälfte der Distanz führte Jens Nerkamp vor dem späteren Sieger Ilyas Osman (Wiesbaden). Jens schilderte später seinen Eindruck über den Rennverlauf: „Mir war schon vorher klar, dass meine Chancen heute gegen

Ilyas Osman eher gering wären und trotzdem habe ich mich gestellt und alles gegeben. Nachdem er mich in der dritten Runde überholt hat, verkrampte ich einfach zu schnell und musste abreißen lassen. Das ist nicht tragisch. Mit den Mannschaften um Marius Puchta, Tom Ring und Philipp Stuckhardt wurde ich in der Durchlaufwertung 2. und in der M30/35 Meister. Obwohl Cross nicht zu meinen liebsten Disziplinen gehört, hat es auf der anspruchsvollen Strecke echt Spaß gemacht. Jetzt geht's Dienstag aber erstmal nach Portugal ins Trainingslager.“

Gemeinsam mit Philipp Stuckhardt, der als Siebter des Gesamteinlaufes nach einer Krankheitsphase schon wieder überzeugen konnte, und dem auf Platz 13 einlaufenden Marius Puchta sprang hinter den Wiesbadenern der Vizemeister-Titel heraus. Marius, der neben seinem anstrengenden Lehrerberuf derzeit in Meinbressen ein Haus bauen lässt, konnte diese Platzierung kaum glauben. Für Tom Ring, der sich nach seinem tollen Marathon von Malaga mit einer Fußverletzung herumquälte, kam dieser Lauf noch zu früh.

Die M30/35, in der Langstrecke integriert, wurde zu einem Teamerfolg. Gleich zwei Laufteam-Mannschaften kassierten für die Plätze 1 und 2 Medaillen.

Ohne Mannschaft schlug sich in der M60 als Siebter Wolfgang Betzin achtbar. Auffällig war sein lockerer, entspannter Lauf. „Zurzeit trainiere ich mit zwei weiteren M60 Athleten, Michael und Helmut. Mein Ziel ist es, beim nächsten Mal mit einem M60-Team anzutreten.“

Immer noch schweben unsere M70er Walter Wetzke, Wilfried Ebhardt und Klaus Kropsch nach ihrer Meisterschaft auf Wolke Sieben und sind schon mit den Gedanken bei der nächsten DM Cross in Ingolstadt. Diesmal reichte es knapp hinter dem TuSpo Borken zum zweiten Platz. In der Einzelwertung M70/M75 lagen alle dicht zusammen. Bei seinem ersten Start in der M75 lief Klaus Kropsch gleich auf einen Bronzerang. Wir drücken unseren Oldies natürlich für die kommenden Aufgaben die Daumen.



<p>Langstrecke Männer 2. Jens Nerkamp und 1. M30 7. Philipp Stuckhardt 13. Marius Puchta und 3. M30 17. Tom Ring 22. Johannes Wennmacher und 2. M35 23. Martin Herbold 24. Nikolaj Dorka und 3. M35</p> <p>2. Team J. Nerkamp, P. Stuckhardt, M. Puchta</p> <p>1. Team M30/M35 J. Nerkamp, M. Puchta, T. Ring 2. Team M30/M35 J. Wennmacher, M. Herbold, N. Dorka</p> <p><b>M15</b> 3. Moritz Kleesiek</p> <p><b>W50</b> 5. Sabine Bergmann</p> <p><b>W55</b> 2. Ewa Szczeblewski</p>	<p><b>M40</b> 2. Felix Kaiser 4. Björn Temmler</p> <p><b>M45</b> 4. Daniel Asare</p> <p>1. Team M40/M45 F. Kaiser, B. Temmler, D. Asare</p> <p><b>M60</b> 7. Wolfgang Betzin</p> <p><b>M70</b> 6. Walter Wetzke 8. Wilfried Ebhardt</p> <p><b>M75</b> 3. Klaus Kropsch</p> <p>2. Team M70/75 W. Wetzke, W. Ebhardt, K. Kropsch</p>
---	--

#### Weitere Termine...

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 Ahnatal

Am Sonntag, 10.3.2019, findet der fünfte 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. Halbmarathon 9:30 Uhr.

#### Trainingszeiten

**Wichtig:** Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Laufftreff, 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