

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, ein ereignisreiches Wochenende liegt hinter uns und der 2. Lauf des Laufteam-Cups hatte mit 300 Teilnehmern wieder eine beachtliche Anzahl. Am Wochenende sind wir nun gespannt auf unsere Top-Athleten in Dresden. Über die weitere Entwicklung werden wir euch aktuell informieren.

Viel Spaß beim Lesen und bleibt gesund!

## LAUFCUP LAUFTEAM KASSEL

2.Lauf präsentiert von IMMOVATION AG

### Laufteam-Cup: 10 km-Starter zeigen sich wetterfest

Der dreiteilige virtuelle Laufteam-Cup des Laufteam Kassel freut sich weiterhin über regen Zuspruch. War schon der Auftakt im Februar über 5 km, präsentiert von der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN, mit über 300 Teilnehmern sehr gut besetzt, starteten am letzten Wochenende beim zweiten Teil der Serie erneut 297 Läufer und Walker über die 10 km, präsentiert von der IMMOVATION AG.



Dabei ließen sie sich vom nahezu allerorten schlechten Wetter mit Dauerregen und zumeist sehr starkem und böigen Wind nicht abhalten. Oder sie fanden - notgedrungen- Alternativen. Wie etwa Sandra Morchner (Laufteam Kassel). Die deutsche Altersklassen

Ausnahmeläuferin war wie so oft bereits morgens um 6.30 Uhr an ihrem Wohnort auf Sylt am Start. Aufgrund des heftigen Sturms mit Platzregen absolvierte sie ihr Pensum wieder auf dem Laufband unterwegs und zeigte dort mit 34:26 Minuten erneut eine herausragende Leistung als schnellste Frau. Jüngst hatte das Magazin "Mensch, Sylt" ihr unter dem Titel "Königin von Sylt" sogar eine mehrseitige Story gewidmet.

Schnellste Männer waren über die 10 km Tom Ring, der bereits die 5 km gewonnen hatte, und Jens Nerkamp (beide Laufteam Kassel). Sie liefen gemeinsam im Rahmen eines 15 km-Trainingslaufs um die Kasseler Messehallen bei nicht ganz einfachen Bedingungen in 32:45 Minuten bei 10 km durch. "Es hat sich die ganze Zeit sehr locker angefühlt, aber ich wollte nichts riskieren, nur für eine schnellere Zeit", sagte Jens Nerkamp danach. Denn sie fiebern bereits auf das nächste Wochenende, wenn sie beim "Invitational Run" des Citylauf Dresden erstmals nach fast einem Jahr wieder einen "echten" Wettkampf über 10 km bestreiten werden. Gemeinsam mit den Laufteam-Kamerad\*innen Philipp Stuckhardt, Leonardo Ortolano, Darius Ernst, Moritz Kleesiek und Eva Dieterich.

Hinter den beiden lag bereits Sandra Morchner, sogar noch vor den nächstplatzierten Männern Lukas Menke (4., 34:34) und Pascal Fischer (5., 34:52, beide Laufteam Kassel). Tom Ring führt die Gesamtwertung nach zwei Läufen mit 47:29 vor Jens Nerkamp (47:37) und Lukas Menke (51:37) an, als Vierte folgt bereits Sandra Morchner (52:10). Hinter Morchner wurde über 10 km Pia Bohland (Vorbereitungs-Stützpunkt Borken) in 42:07 Zweite vor Nicole Hilbig (Laufteam Kassel, 45:09), auch in der Gesamtwertung der Frauen liegt Sandra Morchner vor Pia Bohland (1:05:08) und Nicole Hilbig (1:05:10). Das Rennen um Platz eins bei den Männern und um die Plätze zwei und drei bei den Frauen dürfte also beim dritten Lauf der Serie vom 9. bis 11. April über 21,1 km, präsentiert von der Raiffeisen Waren GmbH, noch sehr spannend werden.

Spannend wird es auch bei den Walkern. Über 10 km gewann Kevin Warschun in 1:16:11 vor Michael Küppers (1:16:28, beide Laufteam Kassel) und tauschten so die Einlauf-Plätze bei den 5 km. Küppers liegt in der Gesamtwertung in 1:55:01 vor Warschun, als Dritter folgte sowohl über die 10 km (1:17:49) und in der Gesamtwertung (1:59:44) Joachim Mueller. Bei den Walkerinnen siegte wie über 5 km Viola Wittig (1:23:00, Laufftreff Hofgeismar) vor Helga Arend (1:33:26). Dritte wurde Brigitte Gleis (1:37:00, Vorbereitungs-Stützpunkt Frankenberg/Eder). In der Gesamtwertung liegt Viola Wittig (2:06:09) vor Helge Arend (2:18:02) und Bärbel Kördel (Vorbereitungsstützpunkt Gudensberg, 2:29:09).

Von Freitag, 19. April, bis Sonntag, 11. April, steht der dritte und letzte Lauf des Laufteam-Cups über die Halbmarathon-Distanz an, präsentiert von der Raiffeisen Waren GmbH.

## Endlich: Laufteam startet in Dresden

Endlich wieder ein echter Wettkampf. Darauf haben die Top-Athleten des Laufteam Kassel seit nun schon einem Jahr gewartet. Am Sonntag, 21. März, ist es soweit. Der

31. itelligence

Citylauf Dresden

wird unter strenger Einhaltung der Corona-Auflagen die Straßenlaufsaison eröffnen. Als Einladungsrennen, dem so genannten "Invitational Run", geht die deutsche und europäische Elite an den Start über 10 km, Halbmarathon und Marathon. Gelaufen wird auf einem 2,5 km-Rundkurs im Großen Garten, der für Zuschauer abgesperrt ist.

Schon seit Wochen fiebern die Starter des Laufteam Kassel, die sich aufgrund ihrer erzielten Zeiten für das Rennen qualifiziert haben, der Veranstaltung entgegen. Jens Nerkamp und Philipp Stuckhardt starten im zweigeteilten 10 km-Lauf im A-Block (9.30 Uhr), Tom Ring, Leonardo Ortolano, Darius Ernst, Moritz Kleesiek und Eva Dieterich im B-Block (8.30 Uhr).

"Dresden ist seit über einem Jahr der erste Wettkampf für mich. Zuletzt bin ich am 15. Februar 2020 in Barcelona Halbmarathon gelaufen und im Anschluss war ich verletzt. Die Vorbereitung lief sehr gut und ich bin gespannt, ob schon wieder eine Zeit unter 30 Minuten drin ist", sagt Jens Nerkamp. Der letzte Härtetest am Sonntag lief bestens, als er gemeinsam mit Tom Ring auf der vermessenen Strecke rund um die Kasseler Messehalle 15 km in 49:00 bzw. 49:07 Minuten absolvierte. Tom Ring brennt ebenso auf das Rennen: "Nach 13 Monaten Wettkampfpause freue ich mich, endlich wieder an der Startlinie zu stehen und werde jede Minute genießen. Toll, dass es nun diese Möglichkeit in Dresden gibt."

Philipp Stuckhardt hat einen besonderen Blick auf die Bedeutung des Laufs und hat sich viel vorgenommen: "Ich freue mich endlich mal wieder an der Startlinie zu stehen.

Man kommt

zwar nicht aus dem Trainingslager, wie die letzten Jahre, man weiß auch nicht, was man abliefern kann. Die Freude und die Anspannung sind unwahrscheinlich groß. In diesen Zeiten ist dieser Lauf ein Funken Hoffnung, dass wir bald wieder unseren normalen Alltag leben können. Ich werde mein Bestes geben und hoffe auf eine persönliche Bestzeit."

Für Eva Dieterich ist es ebenfalls ein besonderer Start. Die 21-Jährige, die in Tübingen Jura studiert, hofft darauf, sich für die U23-Europameisterschaft zu qualifizieren. Die Norm steht bei 34:36 Minuten. Nachdem die Bayerischen Meisterschaften abgesagt wurden, ist es für sie neben der Deutschen 10 km-Meisterschaft am 1. Mai die einzige Chance. Die möchte sie gerne nutzen. Unterstützt wird sie dabei von ihrem Bruder Hannes, der gemeinsam mit Lars Bergmann die Laufteam-Athleten vor Ort anstelle von Trainer Winfried Aufenanger betreut. Auch Laufteam-Mitglied Nils Bergmann ist mit am Start, allerdings im Trikot des TV Waldstraße Wiesbaden.

Sponsor Lars Bergmann, Vorstand der IMMOVATION AG, freut sich darüber, dass Läuferinnen und Läufer des Laufteams Kassel endlich wieder eine Gelegenheit haben, sich in einem echten Wettkampf mit internationalem Spitzenläufern messen zu können: „Ich bin mir



sicher, dass die Teilnehmer des Laufteams es kaum erwarten können, mit dabei zu sein, wenn die internationale Straßenlaufsaison 2021 in Dresden eröffnet wird. Das sich außer Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt und Tom Ring noch weitere Athleten des Laufteams mit ihren Zeiten für eine Teilnahme am "Invitational Run" qualifiziert haben, macht das Rennen umso spannender. Ich danke den Veranstaltern, dass sie auch unter Corona-Bedingungen ein solches Rennen organisiert haben."

Die Veranstaltung wird vom MDR per Livestream übertragen, kommentiert von Lauf-Legende Dieter Baumann, Botschafter des EAM Kassel Marathon.

In Dresden nicht dabei sein kann Sandra Morchner. Eigentlich war es geplant, doch die Rückreisemöglichkeiten nach Sylt sind zeitlich für sie leider nicht machbar. Dafür startet sie am Sonntag beim virtuellen Sylt-Lauf über 33,333 km. "Ich sehe den Lauf für mich schon als Wettkampf zur Überprüfung meiner Form und will unterwegs auch ein paar neue Dinge testen. Das wird spannend", sagt Sandra.

## Laufteam Kassel erfolgreich bei der WINTER CHALLENGE

Die KEEP DISTANCE - KEEP RUNNING WINTER CHALLENGE 2021 von davengo hat die kleine Mannschaft des Laufteam Kassel erfolgreich abgeschlossen. Insgesamt absolvierten Michael Küppers, Marcel Löber und Jürgen Müller 672,68 km und landeten damit in der Wertung Teamdurchschnitt (km) auf den zweiten Platz (224,23 km). In der Wertung Gesamtdistanz pro Team erreichten die drei ebenso den vierten Platz wie in der Wertung Dreierteam. Hier fehlten nur 12 km zu Platz drei. Auch in der Einzelwertung lief es bei der virtuellen WINTER CHALLENGE 2021, die vom 29. Januar bis 14. März ging, bestens. Michael kam in der Gesamtwertung mit 326,96 km auf den sechsten Platz, wurde bei den Männern Vierter und holte sich den Sieg in der M60. Marcel gewann mit 256,26 km die M40, wurde bei den Männern Fünfter und kam in der Gesamtwertung als Achter ebenfalls in die Top Ten. Jürgen kam mit 89,47 km auf die Plätze 26 bzw. 73. "In Summe war es eine sehr gute Herausforderung", sagt Marcel zu der von davengo erstmals ausgeführten Challenge.



Marcel hat das Laufen wieder 2014 über den Nordhessencup wieder für sich entdeckt. Dort lief er dann erstmal wieder über die 5km Distanz. "Immer nur den Kids zuzuschauen, war es irgendwann nicht mehr. Also Schuhe an und los. Nach drei Jahren immer nur 5 km wollte ich dann irgendwann mehr. Also ging es 2017, nachdem ich 2016 beim Köln Marathon getestet habe, was

körperlich alles so möglich ist, auf die Langstrecke. Das alles passierte noch unter dem TSV Retterode. Seit nunmehr fast zwei Jahren, bin ich jetzt Mitglied im Laufteam Kassel und hoffe, dass bald wieder mehr Normalität wieder ins Training kommt und endlich wieder die ein oder anderen zusätzlichen Lauferfolge dazukommen", erzählt er. Die Challenge war für ihn eine sehr schöne Motivation, vor allem als Team, auch wenn am Ende ein paar Kilometer zu Platz drei in der Team-Gesamtwertung fehlten. Michael freute sich ebenfalls sehr über seine guten Platzierungen. "Es war eine andere Form der Motivation. Einfach raus gehen, noch mal ein paar Kilometer sammeln und dabei auch die Bewegungsform variieren zu können, das hat mir gefallen. Natürlich

freue ich mich auch über meinen Erfolg in der Altersklasse und unsere Top-Platzierungen mit dem Team. Und auch die Teamkameraden dazu zu bringen, am Ball zu bleiben." "Die Davengo Winter-Challenge war eine willkommene Abwechslung auch in der ungemütlichen Jahreszeit aktiv zu bleiben", sagt Jürgen, "zusammen mit Michael und Marcel, zumindest virtuell, wurde die Winter-Challenge in Angriff genommen und schlussendlich erfolgreich mit Platz 2 in der Teamwertung Durchschnittsdistanz abgeschlossen." Bei der WINTER CHALLENGE von davengo ging es in erster Linie um Bewegung an der frischen Luft und ums Kilometersammeln, weniger um die Top-Leistungen auf Zeit. Ab 1. April geht es mit der neuen Frühjahr-Sommer-Saison bei davengo weiter.

#### Termine

09.04. - 11.04.2021

3.Lauf des Laufcup 21,2 km

01.05.2021

DM 10.000 Meter in Mittweida

Mit laufendem Gruß  
Winfried