

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, seit nun vier Wochen besteht unser Laufteam Kassel. Die Organisatoren um unseren Vorsitzenden Norbert Schäfer haben nun alle formellen Voraussetzungen (Anträge, Finanzamt, Amtsgericht, Vereinsregister, Anmeldung Landessportbund und Beantragung der Startberechtigungen beim HLV) erfüllt. Die Wettkampfbekleidung wurde bestellt, die Auslieferung sollte noch vor Weihnachten passieren, sodass wir uns für den Silvesterlauf in Kaufungen ein entsprechendes Teambild vorbehalten. Im Nachfolgenden werden wir auch über die Ergebnisse unserer Athleten berichten.

Einen ganz wichtigen Termin bitte vormerken. Der Caterer des EAM Kassel Marathon, Willi Rudolph, hat uns auf den Weihnachtsmarkt eingeladen.

Termin: Dienstag, 11. Dezember 2018, um 19.30 Uhr am Weihnachtsstand Rudolph vor dem Haupteingang des City Point. Köstlicher Glühwein mit und ohne Alkohol und leckeres Essen (Bratwurst, Steak, Bratkartoffeln) erwarten uns.

Also auf zum Weihnachtsmarkt.

Jens Nerkamp und Tom Ring starten in Malaga

Am Sonntag, um 8.30 Uhr stellen sich Jens und Tom dem Starter beim Malaga Marathon. Tom wird seine Premiere feiern. Bei ihm geht es um das Kennenlernen der langen Distanz und das Setzen einer ersten Duftmarke auf den traditionellen 42,195 Kilometern. Vorbereitend lief er am Wochenende noch die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Crosslauf. Hier konnte er mit unseren Mitgliedern Christoph Benz und Martin Herbold für die Uni Kassel einen vierten Teamplatz erkämpfen.

Jens strebt eine Zeit unter 2:20 Stunden als weitere Station zum Marathon-DM am 21. April 2019 in Düsseldorf an. Ein kleines Unterstützerteam wird die Reise in die südspanische Stadt antreten. Unsere beiden Athleten sollten somit optimal unterstützt werden.

Adventsmarathon am Twistesee

Traditionell bildet der Marathon im Urlaubs-Arial rund um den Twistesee den Abschluss der Langstreckler. Unsere beiden Mitglieder Ulla Henning und Ewa Szczeblewski, die beide der Altersklasse W55 angehören, blicken auf einen gelungenen Abschluss zurück. Ulla die in diesem Jahr nach einem Unfall mit erheblichen Verletzungen zu kämpfen hatte, freute sich riesig über ihre erzielten 3:31 Stunden, als Zweite der Frauenwertung.

Ewa die bereits in Frankfurt mit 3:25 Stunden eine persönliche Bestleistung erzielte, war mit ihren 3:39 Stunden durchaus zufrieden.

Für den nächsten Höhepunkt, der Halbmarathon-DM am 7. April 2019 in Freiburg sollten sie mit Astrid Bardenheuer ein aussichtsreiches Team bilden. „Ich bin überglücklich, dass ich schmerzfrei meine Leistung heute bringen konnte. Mit Ewa hat sich heute auch unsere Teamfreundschaft wesentlich entwickelt“, so die Kölnerin bei der Siegerehrung in der Twisteseehalle. Auch Michael Wagner, der leider nicht mit in das Laufteam Kassel wechselte, freute sich über den vierten Platz in exakt 3:00:00 Stunden.

Winterlaufserie in Ahnatal

Beim zweiten Lauf der Winterlaufserie in Weimar bestätigten mit einem Sieg über 5 Kilometer Anbassajer Hagos Bisrat und Felix Kaiser als Zweiter über 10 Kilometer knapp hinter dem Sieger Oliver Lieblein (Fuldatal) ihre Frühform. Zahlreiche Platzierungen weiterer Laufteam-Mitglieder können der Ergebnisliste entnommen werden.

Freude herrschte im Haus Aufenanger, das mit Charlotte, Elisa und Oma Brigitte gleich drei Siege einfuhr. Am 13. Januar 2019 soll dann beim dritten Lauf das Ergebnis wiederholt werden.

Björn Temmler berichtet vom Blumensaatlaf in Essen

Kurzes Fazit zu meinem Leistungsstand nach den Deutschen 10 Km Meisterschaften in Bremen. In den darauffolgenden Wochen hatte ich einige 10 Km Läufe auf DLV vermessener Strecke gelaufen und konnte mich von Wettkampf zu Wettkampf steigern, wobei die 35:37 Min. in Hertten-Bertlich sehr positiv zu bewerten sind da die Zeit auf einer anspruchsvollen Strecke gelaufen wurden. Meine Saisonbestzeit steht zurzeit bei 35:31 Min. Jetzt hatte ich mich 12 Wochen lang auf den Blumensaatlaf in Essen vorbereitet und bin dort den HM gelaufen. Im Training bin ich zwischen 100-135 Km gelaufen und habe meine Tempoläufe aus einem Mix aus Schwellenläufen und hochintensive Kurzintervallen gestaltet, wobei ich die Tempoläufe dienstags und freitags gemacht habe. Das Ergebnis ist eine 1:18:06 ohne große Einbrüche. Nur die letzten 2 Km waren schon sehr anstrengend. Habe aber auch zum Schluss nur minimale Sek. verloren. Der Lauf hat sich richtig gut angefühlt und war das beste Ergebnis seit 2012. Die Bedingungen waren sehr kalt und feucht. Mit ein wenig mehr Mut zum Schluss des Rennens wäre auch die 1:17 drin gewesen.

22. Silvesterlauf in Arenborn

Hallo lieber Laufenthusiast,

hiermit möchte ich Dich und Deine Laufkameraden recht herzlich zum 22. Silvesterlauf am Sonntag, 30.12.2018, wiederum an der bewährten Stelle des Grillplatzes in Arenborn einladen.

Merkt euch diesen Termin schon mal vor.

Mach noch ein bisschen Werbung für uns.

Die Ausschreibung bzw. Meldeformalitäten zu diesem Laufevent findet

Ihr auf der Homepage des MTV Vernawahlshausen unter:

"<http://mtv-vernawahlshausen.de/sparten/leichtathletik/anmeldung-zum-silvesterlauf/>"

Wir freuen uns auf euer Kommen und verbleiben

Mit laufendem Gruss

Eduard Lange

Winterlaufserie Ippinghausen

Am Sonntag, 16.12.2018 findet der zweite Lauf der Winterlaufserie des TSV Blau-Weiß Ippinghausen statt. Der 15 km-Lauf startet um 10.00 Uhr und die 4,2 km werden um 10.15 Uhr gestartet.

Winterlaufserie Ahnatal

Am Sonntag, 13.12.2019 findet der dritte 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.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Wintertraining.

Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß

Norbert und Winfried