

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, wir müssen die Pandemie weiterhin sehr ernst nehmen. Derzeit scheinen die Infektionszahlen wieder anzusteigen. Die Ursache kann in Verbindung mit den Reisetätigkeiten zur Ferienzeit zu sehen sein. Daher müssen wir weiterhin ernsthaft die vorgeschriebenen Einschränkungen und Verhaltensregeln beachten. Bleibt gesund und viel Spaß beim Lesen.

Bahneröffnung Warburger SV

Erster Bahnwettkampf für die Langstreckler in Warburg. Der Warburger SV hat unter Beachtung der erforderlichen Hygienevorschriften und Abstandsregeln, den ersten Wettkampf während der Pandemie erfolgreich durchgeführt.

Bei schwülwarmer Witterung wurden im renovierten Diemelaustadion Läufe über 5.000 und 10.000 Meter angeboten. Unter Ausschluss von Zuschauern, lediglich 20 waren zugelassen, nutzten auch acht Läuferinnen und Läufer des Laufteam Kassel die Startmöglichkeit. Die 5000 Meter Distanz wurde eine sichere Beute von Philipp Stuckhardt. Der Ökolandwirt lief in einem Sololauf dicht an die 15 Minuten Grenze heran, die er um 8,1 Sekunden verpasste. Stark



ansteigende Form zeigte Leonardo Ortolano, der nach einem längeren Würzburgaufenthalt nun im Laufteam an alte Zeiten anknüpfen konnte. Mit 16:13,35 Minuten erzielte er sogar eine persönliche Bestzeit. Der bereits der Klasse M40 angehörende Schriftführer des Laufteams Nikolaj Dorka überraschte seine Fans, als er mit 16:20,20 Minuten nur um eine Sekunde seine persönliche Bestmarke verpasste. Nur eine Woche nach seiner persönlichen Bestleistung über 3000 Meter von Sonsbeck, ließ der 15-Jährige Moritz Kleesiek eine weitere Bestleistung folgen, als er seine

letztjährige Marke um 30 Sekunden auf 17:05,10 Minuten verbesserte.

Schnellste Frau war Nina Voelckel. Die 21-Jährige Polizeikommissarin durchbrach bei ihrem Frauen-Sieg die 18 Minuten-Grenze. Mit 17:51,90 Minuten erreichte sie ihre persönliche Bestmarke. In der aktuellen Hessischen Bestenliste nimmt sie damit Platz drei ein. Eine weitere Verstärkung bei den Frauen im Laufteam ist Cara Brede. Die 24-Jährige Studentin überraschte mit einem gleichmäßigen Lauf, als sie mit 21:05 Minuten ihre Entwicklungsmöglichkeiten andeutete. Laufteam-Unterstützer Lars Bergmann ließ sich nicht lumpen und lud im Anschluss an die Wettkämpfe zur Regeneration zu einem Pizzaessen ein.

Ein Dankeschön gilt den Organisatoren, die die Veranstaltung glänzend vorbereitet und durchgeführt haben.

Männer

1. Stuckhardt, Philipp 1991	Laufteam Kassel	15:08,161	
3. Ortolano, Leonardo 1996	Laufteam Kassel	16:13,353	
4. Dorka, Nikolaj 1980	Laufteam Kassel	16:20,204	1. M40
6. Sälzer, Tom 1998	GSV Eintracht Baunatal	16:43,156	
10. Kleesiek, Moritz 2004	Laufteam Kassel	17:05,108	1.MJU18

Frauen

1. Vöckel, Nina 1999	Ski-Club Eschwege	17:51,903
2. Brede, Cara 1995	Laufteam Kassel	21:05,375

Termine

15. August	Puma Jump'n Run Meeting Dortmund	Meldeschluss 9.8.2020
22./23. August	Hess. U18 Gelnhausen	Meldeschluss 11.8.2020
26. August	Wiesbaden	Meldeschluss 20.8.2020
2. September	Pfungstadt	
12. September	Nationales Herbstsportfest Wetzlar	
12. September	Hess. Aktive	
13. September	Hess. 10k Niederrodenbach	Meldeschluss 1.9.2020
19. September	Gießener Herbstmeeting	
26. September	Hess. Berglauf Kassel	Meldeschluss 15.9.2020

PUMA JUMP N RUN in Dortmund

Am 15. August findet das PUMA JUMP N RUN im Dortmunder Stadion Rote Erde statt.
Vom Laufteam sind folgende Athleten gemeldet.

5.000 Meter

Philipp Stuckhardt, Maurice Herwig, Nikolaj Dorka

3.000 Meter

Leonardo Ortolano, Moritz Kleesiek

Wer ebenfalls in Dortmund an den Start gehen will, muss sich umgehend bei mir melden.

Neues Trainingsangebot

Jeden Mittwoch ab 18:00 Uhr haben wir nun im Auestadion eine Trainingszeit, die insbesondere für unsere Senioren ab 60 Jahren geeignet ist. Wolfgang Betzin leitet das Training und Leonardo Ortolano bietet in diesem Rahmen ein Athletiktraining (Stabilisation und Motorik) an. Auch jüngere Athleten können daran teilnehmen.

Training Hessenschanze

Das Training ist gleichzeitig als Lauftreff konzipiert. Samstags um 16:00 Uhr haben zuletzt um die 20 Mitglieder aus allen Leistungsbereichen teilgenommen. Alle sind herzlich eingeladen.

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff. Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß

Winfried