

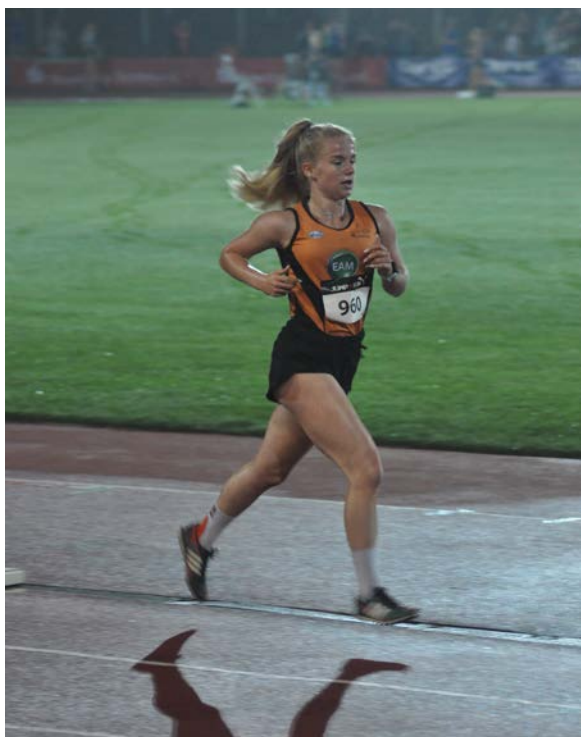
Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, seit Samstag läuft die Anmeldung zum Virtual worldwide EAM Kassel Marathon. Da Titelsponsor EAM für jeden Teilnehmer der Charity-Aktion „Herzstück Familie“ spenden wird, sollten wir versuchen, dass sich alle unsere Mitglieder daran beteiligen. Nähere Infos findet ihr auf der Homepage des EAM Kassel Marathon. Viel Spaß beim Lesen.

PUMA JUMP N RUN in Dortmund

Eine Woche nach der DM in Braunschweig präsentierte die LG Olympia Dortmund am Samstag im Stadion Rote Erde das Jump'n'Run Meeting. Unter den 900 Teilnehmern, die insgesamt 1.100 Meldungen abgaben, befanden sich zahlreiche Spitzenathleten aus dem In- und Ausland. Corona stellt einiges auf den Kopf. Normalerweise hätte ein Veranstalter für solch eine Besetzung schon einige Antrittsgelder und Siegprämien locker machen müssen, doch in Dortmund starteten bis auf die Pacemaker alle Athleten zum Nulltarif. Die Aussicht auf eine neue persönliche Jahresbestleistung war den Meisten Ansporn genug.

Im Stadion Rote Erde, übrigens direkt neben dem Westfalenstadion (Signal Iduna Park) wollten sieben Laufteam-Athleten ihre Leistungsentwicklung, nach dem Ausfall der Wettkämpfe durch die Pandemie überprüfen. Um es vorweg zu nehmen, fünf Mal persönliche Bestleistungen waren die sportliche Ausbeute. Dies zeigt sich in den Nachfolgenden Ergebnissen.

3000 Meter Männer 4. Hannes Dieterich 8:56,97 Minuten 6. Leonardo Ortolano 9:05,01 Minuten MJU18 1. Jhg. 2004 Moritz Kleesiek 9:18,96 Minuten Frauen 6. Hannah Müller 11:35,99 Minuten	5000 Meter Männer 19. Philipp Stuckhardt 14:52,09 Minuten 25. Maurice Herwig 15:05,58 Minuten 29. Nikolaj Dorka 16:39,34 Minuten
---	--



Den Auftakt bildeten die 3.000-Meter-Läufe. In ihrem ersten Bahnwettkampf überhaupt begeisterte die 15-jährige Hannah Müller. Die Schülerin der Lichtenbergschule zeigte keinen Respekt vor ihren Mitläuferinnen. Gleichmäßig legte sie die 7 1/2 Runden zurück. In einem intensiven Endspurt konnte sie sich noch um zwei Plätze verbessern. Die Uhr blieb bei 11:35,99 Minuten stehen. „Ich bin total happy und möchte jetzt so schnell wie möglich weitere Wettkämpfe bestreiten,“ so die offensichtlich zufriedene Schülerin nach ihrer Premiere. Danach wollten Hannes und Leonardo über dieselbe Distanz nicht nachstehen. Es war überraschend wie sich beide kämpferisch zeigten. Umso erfreulicher waren dann die Ergebnisse, die Hannes noch unter der Neun-Minuten-Traumgrenze und Leonardo knapp darüber zeigten.

Ein gutes Rennen lieferte dann Moritz ab, der mit der Bestleistung von Warburg (9:27,1 Minuten) anreiste. Diesmal lief er im zweiten Zeitlauf die ersten 1.000 Meter mit 3:09 Minuten, sechs

Sekunden langsamer an als zuletzt. Damit blieb er in seinem Lauf ständig in einer Vierer-Gruppe.



Nach dem passieren der 2.000 Meter (6:17 Minuten) setzte bei ihm ein besonderer Kampfgeist ein, der dazu führte, dass er auf den letzten 200 Metern in einem tollen Endspurt mit dem späteren Sieger, sich nochmals steigern konnte. Letztlich steigerte er seine persönliche Bestleistung als Zweitplatzierte um acht Sekunden. In der Klasse MJU 18 steht er somit in Deutschland auf Platz 14.

Den Abschluss bildeten gegen 23:00 Uhr (!) die 5.000 Meter. Bis zwei Runden vor Schluss lief Philipp auf eine Zeit von 14:20 Minuten zu. Die 3.000 Meter absolviert immer noch in 8:40 Minuten. Unerklärlich dann auf den letzten zwei Runden sein Einbruch. Auch wenn seine erzielten 14:52 Minuten seine bisher zweitbeste erzielte Zeit darstellt, war er nicht zufrieden. „Ich kann mir diese Situation nicht richtig erklären, da ich keinerlei muskulöse Probleme verspürte. Mit meinem Trainer habe ich bereits erste Analysen besprochen. Hier besteht aber weiterhin Gesprächsbedarf,“ so die ersten Erklärungsversuche.

Eine erfreuliche Überraschung gelang Maurice, der sich immer in der Spitzengruppe des dritten Laufes bewegte und sich diesmal an die 15 Minuten Grenze herantastete. „Ich bin äußerst zufrieden. Meine derzeitige Laufform ist insbesondere im Hinblick auf mein Triathlontraining eine gute Voraussetzung zur generellen weiteren Leistungssteigerung. Ich freue mich jetzt schon auf die verschiedenen Wettkämpfe bei denen ich mit meinen Trainingsfreunden aus dem Laufteam Erfolge feiern werde“, so Maurice beim Auslaufen.

„Es kann nicht immer Bestzeit sein,“ so der sichtlich von sich enttäuschte Nikolaj. „Nach meiner Leistung von Warburg, sah ich mich schon auf dem Weg unter 16 Minuten,“ so der Läufer der Klasse M40.

Erfreulich, dass für die Betreuung des Teams in Dortmund mit Patrick Müller, Arndt Kleesiek und Winfried Aufenanger ein kompetentes Betreuungsteam die Athleten motivieren konnte.

3.1. Volkslauf WVC Kassel e.V.

Die Organisatoren wollen es wagen, in diesem verrückten Jahr eine Laufveranstaltung durchzuführen. Die Gesundheit aller Beteiligten war Ihnen sehr wichtig. Um Infektionen zu vermeiden, wurde ein Hygiene-Konzept und organisatorische Maßnahmen erarbeitet. Die Teilnehmer müssen sich vorher anmelden. Eine Anmeldung am Veranstaltungstag ist leider nicht möglich. In einem Wellenstart wurden die Teilnehmerzahl auf 240 Personen begrenzt. Es gab Startzonen mit entsprechendem Abstand. Vor dem Start mussten Mund- und Nasenschutz getragen werden. Getränke würden nicht angereicht. Begrenzt wurden nach der Veranstaltung Snacks und Kuchen angeboten.



Zahlreiche Mitglieder des Laufteams begleiteten das Renngeschehen als Zuschauer. Groß war auch die Erfolgsausbeute. Die Athletinnen und Athleten im orangefarbenen Trikot erwarben immerhin sieben Klassensiege. Nachfolgend nun deren Ergebnisse, die sich überwiegend auch in persönlichen Bestleistungen unsere Athleten zeigten.

<p>5 Kilometer</p> <p>Frauen</p> <p>1. Cara Brede 21:10 Minuten W40</p> <p>1. u. Gesamtsiegerin Nicole Hilbig 20:55 Min. W50</p> <p>2. Sabine Bergmann 25:42 Minuten PB</p> <p>Männer</p> <p>MJU 16</p> <p>2. Aaron Hermenau 21:01 Minuten MJU18</p> <p>1. Moritz Lesser 22:21 Minuten</p> <p>Männer</p> <p>1. u. Gesamtsieger Christoph Bentz 16:53 Min.</p> <p>2. Christian Koch 21:47 Minuten M30</p> <p>Marius Puchta 21:10 Minuten M45</p> <p>6. Patrick Müller 28:05 Minuten M55</p> <p>4. Lars Bergmann 32:58 Minuten M65</p> <p>2. Wolfgang Betzin 22:05 Minuten</p>	<p>10 Kilometer</p> <p>Frauen</p> <p>2. Lea Gerland 46:40 Minuten</p> <p>4. Melanie Ruppenthal 1:05:02 Minuten</p> <p>Männer</p> <p>1. Lukas Menke 36:09 Minuten M40</p> <p>1. Felix Kaiser 35:23 Minuten</p> <p>20 Kilometer</p> <p>Männer</p> <p>1. u. Gesamtsieger Hannes Dieterich 1:21:04 Minuten</p> <p>2. Lukas Pieritz 1:33:04 Minuten M40</p> <p>3. Marcel Löber 1:37:17 Minuten M55</p> <p>4. Christoph Landau 1:50:12 Minuten</p>
--	---

Warburger Laufmeeting am 22. August

Die nächste Möglichkeit reale Laufzeiten zu erzielen, wird nun in Warburg (Stadion Diemelau) möglich. Unter der Beachtung des Pandemie Präventionsmaßnahmen werden ab 14 Uhr zunächst die 200 Meter angeboten. Danach erfolgt jede weitere Stunde der Startschuss für eine längere Wettkampfstrecke:

15:00 Uhr 400 Meter; ab 16:00 Uhr 800 Meter; 17:40 Uhr 1.500 Meter; 18:20 Uhr 2.000 Meter (W/M 14,16)

Da die Startplätze limitiert sind, bitte ich umgehend um Mitteilung der Teilnahme.

Hessische 10 Kilometer Meisterschaften In Niederrodenbach

Schon jetzt möchte ich darauf hinweisen, dass wir die Landesmeisterschaften am 13. September als große Möglichkeit zu einer Präsentation unseres Teams nutzen wollen. Also lasst uns das gemeinsame Ziel angehen. Sandra Morchner hat bereits jetzt ihren Start bei den Frauen zugesagt.

Hessische Jugendmeisterschaften in Gelnhausen

Moritz Kleesiek wird sich in der Klasse MJU 18 über 1.500 Meter stellen.

Melat Kejeta im Höhentrainingslager in St. Moritz

Seit dem 8. August befindet sich Melat im Leistungszentrum der Schweiz in St. Moritz. Rafael Klemens unterstützt sie dabei. Gemeinsam mit Trainingspartnerin Tola hat sie bereits erhebliche Kilometer-Umfänge um den St. Moritzersee absolviert. Zuletzt hat sie am Sonntag einen 30

Kilometer-Lauf in 1:40 Stunde bestritten. Sie kommt derzeit mit der Erhöhung des Trainingsumfanges gut zurecht und wird sich am 13. September versuchen für die Weltmeisterschaft im Halbmarathon, die am 17. Oktober in Polen stattfinden wird, zu qualifizieren.

Termine

22. August	Leichtathletik Meeting Warburg	Umgehend melden!!!
22./23. August	Hess. U18 Gelnhausen	Meldeschluss 11.8.2020
23. August	Ferienwettkämpfe LG Solling	Meldeschluss 18.8.2020
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

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