

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, mit der Beteiligung an der Göttinger Laufserie schlossen wir erfolgreich an die bisherigen Ergebnisse an. Bis Oktober werden sich noch weitere Startmöglichkeiten erschließen. Unser Blick richtet sich auch auf den außergewöhnlichen Halbmarathon, der am Sonntag in Frankfurt bevorsteht und auf den virtuellen Marathon am 19. bis 20. September. Hier besteht eine Startmöglichkeit für alle Mitglieder des Laufteam Kassel, egal ob Jung oder Alt, ob Leistungssportler oder Freizeitsportler. **Seit ihr schon registriert?** Weitere Informationen nachfolgend und viel Spaß beim Lesen.

### Bahnlaufserie LG Göttingen

Auch beim zweiten Lauf der Bahnlaufserie in Göttingen, der wiederum unter den Voraussetzungen der strengen Hygiene- und Abstandsregelungen stattfand, nutzen 14 unserer Athleten die Wettkampfbeteiligung. Auch diesmal purzelten die persönlichen Bestleistungen. Höhepunkt war der 1.000 Meter-Lauf der Männer bei dem gleich drei Orange-Hemden unter 2:40 Minuten blieben.

Unsere Schülerinnen und Schüler bevorzugten diesmal die 2.000 Meter-Strecke. Der 13-Jährige Mats überraschte mit seiner erzielten Zeit, mit der er zu dem leider verhinderten Aaron aufschloss. Mit Hannah und Cecile zeichnet sich bereits der Kern für die 3x800 Meter-Staffel ab. Mit Maria und Elisa stehen, für den 3. Bahnlauf am 22.9. bereits weitere Kandidaten bereit. Christian Koch wagte sich erstmals an die 400 Meter heran und überraschte mit sehr schnellen und mutigen ersten 200 Meter, in circa 25,30 Sekunden.

Die erzielten Leistungen:

400 Meter Christian Koch 1. Männer 56,18 Minuten	2.000 Meter Mats Langenkamp 1. MJU13 7:07,39 Min. Hannah Müller 1. WJU15 7:20,91 Minuten Cecile Löber 2. WJU14 7:45,23 Minuten
1.000 Meter Marius Puchta 2. Männer 2:35,62 Minuten Moritz Kleesiek 1. MJU18 2:38,03 Minuten Hannes Dieterich 4. Männer 2:39,60 Minuten Leonardo Ortolano 6. Männer 2:47,43 Min. Nico Jung 12. Männer 3:25,05 Minuten Wolfgang Betzin 13. Männer 3:37,30 Minuten	5.000 Meter Lukas Menke 9. Männer 16:30,41 Minuten Marcel Löber 22. Männer 19:08,26 Minuten 5.000 Meter Cara Brede 5. Frauen 20:30,10 Minuten
1.000 Meter Lea Gerland 1. Frauen 3:43,36 Minuten	

Für den Abschluss am 22.9. bitte ich umgehend um Meldung.

### Vorläufiger Zeitplan

**Dienstag 22.09.2020**

3x800 Meter W+M U14/U16	18.00 Uhr
1.500 Meter M/F/U20/U18	18.15 Uhr
10.000 Meter M/F/U20	18:40 Uhr

## Andreas Spangenberg zurück in seiner alten Heimat beim 27 Kilometer Lauf des Elstertalmarathon in Gera

Am 05.09 stand für Andreas Spangenberg mal wieder ein richtiger Wettkampf beim 27 km Lauf im Rahmen des Elstertalmarathons auf dem Programm. Pünktlich zum Start öffnete Petrus seine Schleusen. Der Regen sollte uns ca. 1,5 Stunden begleiten.

Bis zum Wendepunkt zum Kloster Mildenerfurth in Wünschendorf war Andreas noch auf direkter Tuchfühlung zum Drittplatzierten. Leider setzten kurz darauf muskuläre Probleme ein, welche mit zunehmendem Verlauf immer schlimmer wurden und er Schmerzen hatte. Die letzten 10 Kilometer kämpfte er sich einfach nur in Richtung Ziellinie durch.

Nach 27,6 Kilometer stoppte für ihn die Uhr nach 2:07 Minuten als Vierter und 1. in der Altersklasse M40.

## Kilometer Lauf des Elstertalmarathon in Gera



## Frankfurt Halbmarathon

Am kommenden Sonntag gehen in Frankfurt unsere Athleten Melat Kejeta, Sandra Morchner und Philipp Stuckhardt an den Start. Während für Melat das Ziel die Qualifikation für die WM im Halbmarathon in Polen im Oktober ist, geht es für Sandra und Philipp um neue Bestzeiten. Nachfolgend findet ihr alle Infos zum Rennen.



In Frankfurt wird am kommenden Sonntag ein Elite-Halbmarathonrennen stattfinden. Der Frankfurt Half Marathon Invitational ist ausschließlich Topathleten vorbehalten und wird vom Organisationsteam des Mainova Frankfurt Marathon um Race Direktor Jo Schindler und dem Berliner Athleten-Manager Christoph Kopp veranstaltet. Unter zurzeit rund 30 Athleten auf der Startliste sind der deutsche Marathon-Rekordler Arne Gabius, der Deutsche Marathon-Meister Tom Gröschel sowie Amanal Petros und die Marathonläuferinnen Melat Kejeta und Katharina Steinruck, die alle drei bereits die Olympia-Norm für den Marathon unterboten haben. Das Rennen am Sonntag ist ein offizieller Qualifikationslauf des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) für die Halbmarathon-Weltmeisterschaften, die am 17. Oktober im polnischen Gdynia stattfinden sollen.

Der Halbmarathon wird ausschließlich auf dem Gelände der Messe Frankfurt stattfinden. Dort wurde ein Rundkurs mit einer Streckenlänge von fast genau drei Kilometern vermessen. Gut sieben Runden werden die Athleten laufen, um auf die Distanz von 21,0975 km zu kommen.

„Das Messegelände ist durch einen Zaun komplett abgeschlossen. Das ist für uns der ideale Ort, um unter den derzeitigen Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie sicher veranstalten

zu können und dabei auch das Problem zu lösen, dass wir zurzeit leider keine Zuschauer zulassen dürfen“, erklärt Jo Schindler der Veranstalter des Frankfurt Marathon, der auf die Unterstützung der Messe, der Stadt Frankfurt und des Landes Hessen bauen kann. Bei dem Rennen werden die derzeitigen Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten.

#### **Neues Regenerationsangebot für unsere Mitglieder: Einzel Bewegungstraining nach Feldenkrais**

Jeden Donnerstag von 17:00 - 20:00 Uhr bietet unser Laufteam-Mitglied Karsten Kraechter im Auestadion Einzelübungen und Maßnahmen zur Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen, Verspannungen und ähnlichen Problemen an. Die dahinter sich befindliche Methodik ist ein Körper-Bewusstseinstraining nach Feldenkrais, welches sich durch eine sanfte Vorgehensweise auszeichnet und positive Effekte auf das neuromuskuläre System als Ganzes hat. Bei vielfältigsten körperlichen und orthopädischen Problemen kann dieses Training zur Anwendung kommen, zur Verbesserung der Mobilität nach Verletzungen in der Rehabilitation wie auch zum Abbau von fehlerhaften Schmerzen. Ebenfalls hat dieses Training positive Effekte auf die Regenerationsfähigkeit nach Training und Wettkampf. Der Zeitbedarf für eine Einheit beträgt ca. 45-60min. und findet nach Absprache in Einzeltrainings statt. Meldet Euch bei Karsten und verabredet Euch. Er ist unter 0162-1982666 erreichbar. Es lohnt sich bestimmt!

#### **BILSTER BERG RUFT**

13. September 2020

7C Run.com 4.2 km-Lauf - Start ab 9 Uhr in  
10 Startgruppen

B&K Paderborn 8.4 km-Lauf - Start ab 14 Uhr  
in 10 Startgruppen

Die vermessene Strecke hat insgesamt 72  
Höhenmeter je Runde und bietet euch eine  
facettenreiche, sehr schnelle und  
landschaftlich schöne Laufstrecke. Über die

gesamte Strecke gibt es neben Rennstrecken - Atmosphäre mit glattem Asphalt, der spektakulären Mausefalle zusätzlich noch einen einmalig schönen Ausblick über die gesamte Umgebung.

Weiteres Highlight ist der Zieleinlauf auf der extrabreiten Zielgeraden, die euch sicherlich lange in Erinnerung bleibt.

ANMELDUNG und weitere INFOS unter: [www.bilsterberg-ruft.de](http://www.bilsterberg-ruft.de) und am Ende des InAktion.



#### **31. Int. REHAMED Herkules-Berglauf in Kassel-Wilhelmshöhe**

**Startzeit:** 15.00 Uhr

**Startnummerausgabe:** Ab 13.00 Uhr im Wettkampfbüro in der Reformschule

**Laufstrecke:** Königschaussee - Schloßberg - Fontänenteich - Peneuskaskaden - Teufelsbrücke - Löwenburg - Steinhöfer Wasserfall - Kaskadenrestaurant - Tannenschau bis Seeberg - Bachberg - Fahrweg von Elfbuchen - Ziel am Herkules

**Streckenlink:** <https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-080acdc>

**Streckenlänge:** Ca. 7,3 Kilometer, Höhendifferenz 302 Meter, insgesamt 331 zu laufende Höhenmeter

**Meldefrist** 15. September 2020

#### **VR-Bank Mitte-Herbstlauf am 26.9.2020**

Für alle die nicht am Herkules Berglauf teilnehmen können, ergibt sich im Eichsfeld am selben Tag eine Startmöglichkeit.

37351 Dingelstädt, Kanonenbahnradweg

Flache Wendepunktstrecken, nach DLV vermessen/Nettozeitnahme

Startzeiten

9:00 Uhr Halbmarathon mit 3km Tunnelfeeling

11:30 Uhr 10km

13:00 Uhr 5km

14:00 Uhr: 3km

14:30 Uhr: 1km

Anmeldung: Aufgrund der aktuellen Situation gibt es nur eine Voranmeldung bis 20.9

[www.vr-bankmitte-herbstlauf.de](http://www.vr-bankmitte-herbstlauf.de)

### Leichtathletikabend in Baunatal am 18.09.2020

VAG GSV Eintracht Baunatal/ KSV Baunatal

Einladungswettbewerb

Veranstalter: VerAnstaltungsgemeinschaft Baunatal

Ort: Parkstadion, Baunatal Friedrich-Ebert-Allee

Navigation: „Am Parkstadion Baunatal“

Beginn: 17:00 Uhr

Bewerbungsschluss 13.09.2020

Hinweis: Aufgrund der Beschränkung der Teilnehmeranzahl zur Einhaltung der Hygiene-Anforderungen handelt es sich grundsätzlich um ein Einladungsportfest!

Meldungen an:

<https://www.lanet2.de> + [vag.baunatal@gmail.com](mailto:vag.baunatal@gmail.com)

M/MU20	MU18/16	und	W/WU20	WU18/16
100 m	100 m		100 m	100 m
800 m	800 m		800 m	800 m
3.000 m			3.000 m	

### Termine

13. September	Frankfurt Halbmarathon WM Qualifikations-Lauf mit Melat, Sandra und Philipp
18. September	Leichtathletikabend in Baunatal
19./20. September	EAM Virtual worldwide EAM Kassel Marathon
19. September	3. Leichtathletikmeeting des Warburger Sportverein
26. September	Hess. Berglauf Kassel <span style="float: right;">Meldeschluss 15.9.2020</span>
26. September	VR-Bank Mitte-Herbstlauf in Dingelstädt
25. Oktober	„Kleiner 100“ in Remscheid

### 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 Laufftreff konzipiert. Samstags um 16:00 Uhr haben zuletzt um die 20 Mitglieder aus allen Leistungsbereichen (auch Walking) teilgenommen. Alle sind herzlich eingeladen.

## Trainingszeiten

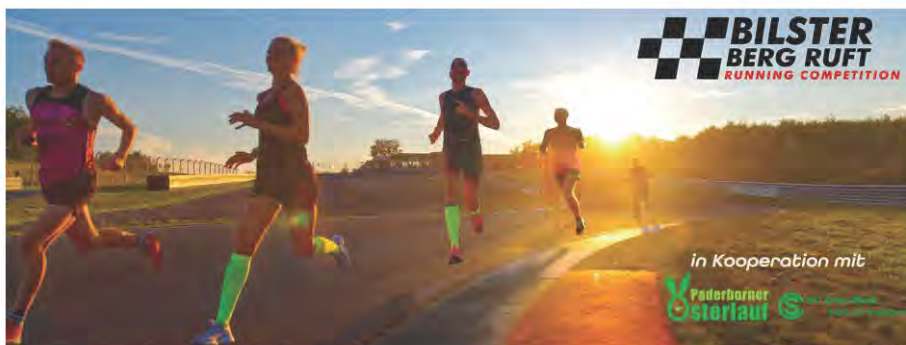
Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Laufftreff. Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß

Winfried

Letzte Information!!!



**13. September 2020**



## TEILNAHME für LAUFVEREINE

4.2 km-Lauf - **35% Ermäßigung** - 12 € anstatt 19 €

8.4 km-Lauf - **30% Ermäßigung** - 17 € anstatt 24 €

Mindestmeldezahl 3 Läufer/innen

**ABHOLUNG** der **STARTUNTERLAGEN** vor **ORT** möglich!

Die vermessene Strecke hat insgesamt 72 Höhenmeter je Runde und bietet euch eine facettenreiche, sehr schnelle und landschaftlich schöne Laufstrecke.

**ANMELDUNG** bitte über unsere Mail: [contact@7crun.com](mailto:contact@7crun.com)

T-Liste mit: **Vorname, Nachname, Straße, PLZ, Ort, Geburtsjahr, Verein, E-Mail, mobil-Nr. und Distanz**

Überweisungen auf BRAUN vision - Betreff: BILSTERBERG -  
**DE38472601218915739602**

**P.S.:** Das Wetter wird **SUPER** - Prognose 19 Grad und sonnig

**[www.bilsterberg-ruft.de](http://www.bilsterberg-ruft.de)**