

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
wir wünschen euch weiterhin viel Spaß und Freude beim Sporttreiben und beim Lesen nachfolgender Zeilen.

Frank Jäger berichtet vom Marathon in Füssen

Am Samstag den 21. 7. 2019 bin ich als 165ter von 450 Teilnehmern am Königsschlösser Romantik Marathon in Füssen nach 3:56:33 im Ziel angekommen - 12. der Altersklasse M55

Ich war mit dem Lauf zufrieden, da ich nach Rostock im letzten Sommer (bei 26 Grad Starttemperatur) mich um knapp 10 Minuten verbessern konnte.

Somit hoffe ich mich in Kassel bei 166 m statt 800 m über dem Meeresspiegel noch weiter deutlich verbessern zu können.

Wir starteten bei Regen um 7:30 und 19 Grad. Am Abend zuvor startete der Halbmarathon um 18:00 Uhr bei 30 Grad und wurde nach ca. 1 Stunde von einem ordentlichen Gewitter überrascht.

Wir liefen für ca. 90min im ordentlichen Nieselregen - dann für 90 Minuten ohne Regen bei max. 22 Grad. Auf den letzten Kilometern kam nochmals ein Regenschauer mit trockenem Zieleinlauf (für mich).

Die Strecke verlief ca. zu 1/3 auf Asphalt und 2/3 auf Schotterwegen. Einmal um den Hopfensee, entlang des Forgensees und über Wiesen mit Blick auf die SCHLÖSSER - ein landschaftlich sehr schöner Lauf.

Die Organisation des Laufes war gut - typisch für Bayern: im Ziel gab es neben den üblichen Speisen und Getränken direkt neben dem 0% Bier auch alkoholhaltiges 5,2%iges Bier.

Wer noch mehr über die Erfahrungen von Frank erfahren möchte, kann am Samstag, den 17. August den Zusatztermin für die sportmedizinischen Untersuchungen in Anspruch nehmen und ihn löchern.

Vorbereitungs-Testlauf am 11. August

Der offizielle Testlauf und Testwalk zum EAM Kassel Marathon 2019 zum EAM Kassel Marathon findet am Sonntag, 11. August 2019, ab 9 Uhr, statt.

Im letzten Jahr musste er noch wegen der großen Hitze abgesagt werden, in diesem Jahr ist er wieder ganz fest eingeplant.

Traditionell ist der offizielle Testlauf zum EAM Kassel Marathon in den Vorbereitungsplan bei vielen Startern fest eingebunden. An die 800 Teilnehmer waren in den letzten Jahren dabei. Für die einen ist es ein altbewährter Trainingslauf über 21,1 km auf bekanntem Terrain. Für die, die zum ersten Mal beim Kasseler Marathon am Start sind, eine schöne Gelegenheit, die Halbmarathon-Strecke kennenzulernen. Und: Man ist nicht allein, denn gelaufen wird in drei Gruppen mit unterschiedlichen Zeitfenstern beziehungsweise Leistungsstärken. Angeboten werden drei Zeit-Gruppen (1:45 Stunden, 2:00 Stunden und 2:30 Stunden), sodass ambitionierte Läufer und Einsteiger gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Die Gruppen werden von erfahrenen Läufern geführt, die als Brems- und Zugläufer beim EAM Kassel Marathon im Einsatz sind oder als Lauftrainer in den Vorbereitungs-Stützpunkten aktiv sind.

Es besteht auch die Möglichkeit, an einzelnen Punkten einzusteigen, zum Beispiel an der Verpflegungsstelle an der Valentin-Traudt-Schule in Rothenditmold. Dies bietet sich besonders für Teams an, die als Staffel beim EAM Kassel Marathon laufen.

Auch die Walker sind traditionell dabei.



Auf der Strecke gibt es Verpflegungsstellen und natürlich im Ziel.
Marathon-Pfarrer Dirk Stoll wird die Teilnehmer traditionell vor dem Testlauf segnen.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Start: 9 Uhr, Damaschkestr. (am Parkplatz Eissporthalle)

Unterstützt wird der Testlauf von den Marathon-Partnern Wilhelmsthaler Mineralbrunnen und Eschweger Klosterbrauerei, das Polizeipräsidium Kassel sorgt mit Führungsfahrzeugen für die Begleitung und Sicherheit. Zeitgleich werden auch die Walker testen. Angeboten werden die Strecken über 8 und 16 Kilometern. Für die Walker wird erneut Stefan Gundlach von Laufmal Kassel mit Testschuhen und Beratung einen Service anbieten.

Wir begrüßen folgende neue Mitglieder im Laufteam:

Sylvia und Jochen Kühnert, Lothar Schneider, Arndt Kleesiek, Christof Landau, Ernesto Plantera, Dr. Christian Caßelmann, Ingmar Krug, Sascha Rolle, Ralf Zimmermann.

10 Deutsche Meisterschaften in Berlin

Das Wochenende ist von einem großen sportlichen Spektakel gekennzeichnet. In Berlin werden 10 Sportarten, u.a. in der Leichtathletik die Deutschen Meisterschaften durchgeführt. Die Berichterstattung in ARD und ZDF nimmt daher einen großen Raum ein.

Bei der separat durchgeführten adidas Runners City Night über 10 Kilometer wird sich Jens Nerkamp der deutschen Spitzenklasse stellen. Die für die Meisterschaft qualifizierten Jens, Melat und Sandra werden nicht an den Wettbewerben der Meisterschaft teilnehmen, da sie sich in der Vorbereitung auf Berlin Marathon bzw. die Europäischen Seniorenmeisterschaften befinden.

Vereinsfahrt nach Nizza

Wir sind weiterhin in der Vorbereitung einer Fahrt zum Marathon Nizza-Cannes am 3. November 2019. Die Abfahrt wird am 1. November und die Rückkehr am 4. November stattfinden. Details können im Marathonbüro erfragt werden. Eine geringe Anzahl von Plätzen besteht derzeit noch.

Matthias Blaschke in China dabei

Unser Feuerwehrmann Matthias Blaschke reist am Wochenende zur „Olympiade der Feuerwehrmänner“ nach China. Eine Woche kämpfen unsere Brandschützer um Siege und Platzierungen in verschiedenen feuerwehrspezifischen Disziplinen. Matthias kehrte vor zwei Jahren mit vorderen Platzierungen und Medaillen nach Nordhessen zurück. Wir werden auch diesmal wieder Erlebnisberichte von ihm erhalten. Wir drücken Matthias die Daumen.

Auestadion gesperrt

In der Zeit vom 05. bis 07. August 2019 steht das Auestadion zur Nutzung nicht zur Verfügung. Grund sind dringende Reinigungs- und Wartungsarbeiten an der Laufbahn. Die leichtathletischen Außenanlagen (Werferplatz) und die Umkleidekabinen des Auestadions stehen hingegen zur Verfügung. Unser Training (ggf. in der Aue) findet natürlich trotzdem statt. Wir bleiben dran!

Termine

- | | |
|------------|---|
| 03.-04.08. | DM in Berlin |
| 07.08. | Pfungstadt 1500 Meter und 3000 Meter |
| 11.08. | 34. Bad Trieburger Brunnenlauf |
| 11.08. | Uslar, ab 14.30 Uhr Wettbewerbe für alle ab Schüler U10, 1000 Meter und 3000 Meter; ab U16 (Startzeit 16:30 Uhr) |
| 14.08. | 2. Heiligenröder Bahnlauf 5000, 3000 und 1500 Meter. 800 (M/W10 bis m15/W15 |
| 17.08. | Borken 400, 3000 und 5000 Meter. MJU14 bis MJU20; WJU 18-WJU 20 3000 Meter MJU12 bis MJU 13; WJU 12 bis WJU 15 2000 Meter |

- 18.08. Tierpark Lauf im Tierpark Sababurg mit Walking
- 20.08. LG Göttingen Bahnlaufserie 800, 2000 und 3000 Meter
- 21.08. Alheimer / Bebra 3000 Meter ab M/WJU 18, 800 Meter M/WJU 10 bis M/WJU 15
- 21.08. Wiesbaden 800, 1500 und 5000 Meter, 2000 Meter M/WJU 12 bis M/WJU 15
- 01.09. Meißner, Hessische Berglauf-Meisterschaft Meldeschluss 20.08
- 04.09. Pfungstadt 800, 1500 und 5000 Meter
- 13.-15.09. EAM Kassel Marathon
- 15.09. Europäische Seniorenmeisterschaften Halbmarathon mit Sandra Morchner
- 15.09. DM 10 Kilometer in Siegburg
- 22.09. Hessische Meisterschaften 10 Kilometer Straße, Meldeschluss 10.09.
- 30.09. Berlin Marathon mit Melat Kejeta und Jens Nerkamp
- 13.10. Bad Hersfeld Hessische Meisterschaft Halbmarathon Meldeschluss 1.10.
- 27.10. Frankfurt Hessische Meisterschaft Marathon Meldeschluss 1.10.

Termine Nordhessencup 2019

- 11.08. 32. Volkslauf TV Breitenbach
- 23.08. 2. Ahnepark Lauf in Vellmar

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Marathon-Stützpunkt Nord immer montags um 17.30 Uhr.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Training.
Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß
Winfried