

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel,

Melat qualifiziert sich für die Halbmarathon-Weltmeisterschaft



Amanal Petros und Melat Kejeta haben am Sonntag mit Siegen beim Halbmarathon in Frankfurt den Weg in Richtung Halbmarathon-WM in Polen eingeschlagen.

Die überragende Athletin beim Qualifikationslauf zur WM in Polen war unsere Melat. Auf dem drei Kilometer Rundkurs im Frankfurter Messegelände unterstützte sie auf den ersten zehn Kilometer unser Vereinskamerad Philipp Stuckhardt. Das gleichmäßige Tempo konnte sie auch dann beibehalten als sich Philipp von ihr trennte und sein eigenes Rennen zu Ende lief. Überrascht war er dann, dass er mit neuer persönlicher Bestleistung von 1:07:59 Stunden das Ziel erreichte. „Ich bin total zufrieden. Zum einen das Melat ihr gesetztes Ziel erreicht hat und ich heute erkannt habe, dass ich noch großes Potential für meine weitere Entwicklung habe,“ so der überglückliche Philipp.

Denn weiteren Verlauf gestaltete Melat überlegen. Bei www.leichtathletik.de wird wie folgend berichtet:

Mit überzeugenden und überlegenen Leistungen haben sich Amanal Petros (TV Wattenscheid 01; 1:03:31 h) und Melat Yisak

Kejeta (Laufteam Kassel; 1:09:04 h) am Sonntag die beim Frankfurt Half Marathon Invitational gesichert. Die beiden Läufer bestimmten das Renngeschehen von Anfang an. Bereits nach der zweiten von insgesamt sieben drei Kilometer langen Runden auf dem Messegelände hatte sich Amanal Petros vom Feld abgesetzt und einen Vorsprung von rund zehn Sekunden auf eine Gruppe von elf Athleten herausgelaufen. Einzig der Niederländer Ali Mohamed konnte ihm folgen.

Bei den Frauen waren die Kräfteverhältnisse schon früher deutlich geworden, denn bereits nach der ersten Runde hatte Kejeta, die von zwei Läufern des Laufteams Kassel begleitet wurde, einen Vorsprung von rund 30 Sekunden auf Katharina Steinruck (LG Eintracht Frankfurt) und Miriam Dattke (LG Telis Finanz Regensburg) herausgelaufen.

Melat Kejeta kratzt an Bestzeit

Bei den Frauen drehte Melat Kejeta nach Kilometer 13 ihre Runden ohne Begleiter, was sie aber in ihrer Tempogestaltung nicht störte. Im Ziel war sie in 1:09:04 Stunden nur neun Sekunden langsamer als bei ihrer Bestzeit in Ras Al Kaimah in diesem Jahr. „Ich wollte eigentlich eine persönliche Bestzeit laufen, bin aber zufrieden, denn ich war lange alleine unterwegs. Auf den letzten zwei Runden hatte ich ein bisschen Probleme mit dem Wind. Aber ich bin zufrieden für die WM und werde dort mein Bestes geben.“

Auf eine Platzierung als persönliches Ziel wollte sich die gebürtige Äthiopierin, die nach ihrer Einbürgerung im Frühjahr 2019 eigentlich beim Olympia-Marathon erstmals das deutsche Nationaltrikot tragen wollte, nicht festlegen. Anders äußerte sich da ihr Trainer Winfried Aufenanger. „Eine Platzierung in den Top 15 ist möglich, wobei man natürlich noch abwarten

muss, wer letztendlich am Start steht. Mittelfristig ist der deutsche Rekord [1:07:58 h; Anm. d. Redaktion] ein Ziel.“

Der Pechvogel der Veranstaltung war unsere Sandra Morchner. Mit großem Einsatz überraschte sie unser Team vor Ort. Konzentriert lief sie auf eine Zeit um 1:13 Stunden zu, dann passierte das Malheur, als in einem Kreisbereich ein Streckenposten fehlte und die tiefstehende Sonne sie zu einem Richtungsverlust verleitete. Erst nach circa 500 Metern entdeckten sie und ihre Mitläuferin diesen Fehler. Total enttäuscht und niedergeschlagen gab sie den Wettbewerb auf. Auch ihr Lebensgefährte Dirk konnte sie nicht richtig trösten. Kopf hoch, Sandra! Es geht weiter!

Beim gemeinsamen Essen im Anschluss wurden alle Ereignisse des denkwürdigen Laufes vom Laufteam-Betreuungsteam und den Athleten besprochen.



Frankfurt Half Marathon Invitational: Melat Kejeta überzeugende Siegerin - Philipp Stuckhardt mit persönlicher Bestzeit

Melat Kejeta vom Laufteam Kassel e.V. hat in überzeugender Manier den ["Frankfurt Half Marathon Invitational"](#) gewonnen. Sie lief das Rennen in 69:04 Min und erfüllte damit die Norm für die Halbmarathon-Weltmeisterschaften in Polen. Vereinskollege Philipp Stuckhardt lief mit hervorragenden 67:59 Min eine neue persönliche Bestzeit. Er landete nur einen Rang hinter der deutschen Marathon-Legende Arne Gabius.

Das Rennen am 13. September 2020 wurde vom Organisationsteam des Mainova Frankfurt Marathon um Race Direktor Jo Schindler und dem Berliner Athleten-Manager Christoph Kopp veranstaltet. An dem Rennen nahmen gut 30 Athletinnen und Athleten teil. Es war ausschließlich in Deutschland lebenden Topläufern vorbehalten. Auf der Starter-Liste fanden sich dementsprechend bei den Männern unter anderen der deutsche Marathon-Rekordler Arne Gabius, der deutsche Marathon-Meister Tom Gröschel sowie Amanal Petros, der das Rennen letztlich klar gewann - und bei den Frauen neben Melat Kejeta, Miriam Dattke und Katharina Steinruck.

Der "überraschende Elite-Halbmarathon", wie die Runner's World titelte, fand aufgrund der Corona-Pandemie mehr oder weniger unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Für das Rennen hatten die Veranstalter eine Drei-Kilometer-Rundstrecke auf dem Gelände der Messe Frankfurt ausgewählt. *"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"*, erklärte Renndirektor Jo Schindler.

Melat Yisak Kejeta überzeugende Siegerin

Das Rennen war für Melat Yisak Kejeta von großer Bedeutung: denn der „Frankfurt Half Marathon Invitational“ war ein Qualifikationslauf für die Halbmarathon-Weltmeisterschaften am 17. Oktober im polnischen Gdynia. Melat Yisak Kejeta hatte sich zuvor [mit Unterstützung des](#)

[Sponsors IMMOVATION AG](#) in St. Moritz in der Schweiz bei einem 30-tägigen Höhentrainingslager intensiv vorbereitet. Sie fuhr als klare Favoritin nach Frankfurt und wurde dieser Rolle auch überzeugend gerecht. Sie bestimmte das Rennen von Anfang an. Bereits nach der ersten Runde hatte sie einen Vorsprung von rund 30 Sekunden auf Katharina Steinruck und Miriam Dattke herausgelaufen. Zu Beginn wurde sie von Philipp Stuckhardt vom Laufteam Kassel unterstützt. Doch nach Kilometer 10 drehte sie ihre Runden ohne Begleiter. Ins Ziel kam sie mit hervorragenden 69:04 Min, nur neun Sekunden langsamer als bei ihrer Bestzeit (68:56 Min) in Ras Al Kaimah im Februar 2020.

Blick nach vorne auf die WM in Polen

Kejeta: „Ich wollte eigentlich eine persönliche Bestzeit laufen, bin aber zufrieden, denn ich war lange alleine unterwegs. Auf den letzten zwei Runden hatte ich ein bisschen Probleme mit dem Wind. Aber ich bin zufrieden für die WM und werde dort mein Bestes geben.“ Trainer Winfried Aufenanger wagte eine Prognose für die WM in Polen: *„Eine Platzierung in den Top 15 ist möglich, wobei man natürlich noch abwarten muss, wer letztendlich am Start steht. Mittelfristig ist der deutsche Rekord (67:58 Min) ein Ziel.“*

Lars Bergmann, Vorstand der IMMOVATION AG, war selbst vor Ort, um seine gesponsorten Favoriten vom Laufteam Kassel anzufeuern. *„Als Läufer in Coronazeiten weiß ich aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, sich ohne Publikum zu Bestleistungen zu motivieren. Daher bin ich mehr als zufrieden mit der Leistung von Melat, die bei ihrem ersten Lauf nach Monaten ohne echten Wettkampf wieder einmal gezeigt hat, dass sie zur Spitze der deutschen Läuferinnen zählt. Ich freue mich schon jetzt auf ihre Teilnahme an der Halbmarathon-WM in Polen. Ich drücke ihr beide Daumen für einen weiteren Erfolg.“*

Philipp Stuckhardt mit persönlicher Bestzeit beim Frankfurt Half Marathon Invitational!

Auch Philipp Stuckhardt ging mit sehr guten Empfehlungen ins Rennen. Mit großem Vorsprung gewann er vor einem Jahr den Halbmarathon beim EAM Kassel Marathon in persönlicher Bestleistung von 68:20 Min! Und auch aktuell läuft er von Erfolg zu Erfolg. Für das Rennen in Frankfurt visierte er selbstbewusst eine persönliche Bestzeit an: "Ich werde am 13. September in Frankfurt meine Halbmarathonbestzeit angreifen!" Gesagt, getan: Philipp Stuckhardt kam mit 67:59 Min ins Ziel. Damit lag er im Gesamtklassement nur einen Platz hinter Arne Gabius, der jedoch mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte. Philipp Stuckhardt hat sich damit in der erweiterten Deutschen Spitze etabliert. Lars Bergmann war voll des Lobes: *"Ich bin begeistert über die Entwicklung von Philipp Stuckhardt. Mit seiner Erfolgsserie in diesem Jahr ist er ohne Zweifel ein weiteres echtes Talent des Laufteams Kassel. Ich bin überzeugt, dass Stuckhardt uns künftig weiter mit seinen außergewöhnlichen Leistungen beeindrucken wird."*

Drama um Sandra Morchner

Bisher konnte nichts und niemand Sandra Morchner stoppen: vor fast genau einem Jahr, am 15. 09. 2019 stand sie bei den [Europameisterschaften der Senioren](#) in Venetien ganz oben auf dem Treppchen: Sie erzielte eine hervorragende Zeit von 1:17:13 min, damit war sie die schnellste Seniorin und neue Europameisterin W45! Noch Anfang 2020 verbesserte sie ihren eigenen Deutschen Rekord im Halbmarathon W 45 von 1.17.11 h auf 1.16.02 h.

Für das Rennen in Frankfurt hatte sie ein klares Ziel vor Augen: Persönliche Bestzeit. Zunächst lag sie vielversprechend im Rennen. Mit Kurs auf neue deutsche Bestzeit! Doch dann kam sie bei Kilometer 10 mit einer weiteren Läuferin von der Strecke ab und musste das Rennen danach abbrechen. Natürlich war sie mehr als enttäuscht. Winfried Aufenanger munterte die erfolgverwöhnte Läuferin auf: *„Kopf hoch Sandra, beim nächsten Rennen läuft es wieder rund!“* Auch Lars Bergmann fand tröstende Worte: *„Das ist für Sandra einfach unglücklich gelaufen. Das hat aber mit ihrer läuferischen Leistung nichts zu tun. Den Veranstaltern gebührt ein großes Lob für ihr Engagement diesen Lauf unter den aktuellen Bedingungen überhaupt ermöglicht zu haben. Für die nächsten Rennen können wir daraus lernen, dass es bei der Streckenmarkierung noch Potenzial für Verbesserungen gibt: Die Teilnehmer müssen sich an jeder Stelle der Strecke eindeutig orientieren können. Sandra fieberte dem Wettbewerb entgegen und freute sich riesig*

darauf, wieder eine Bestleistung zu zeigen, daher war ihre Enttäuschung natürlich groß. Ich bin aber sicher, dass sie bei ihren nächsten Wettbewerben wieder zeigen kann, dass sie ihren Ruf als „Altersklassenkönigin“ zu verteidigen weiß.“

Leichtathletikabend in Baunatal am 18.09.2020

Die VAG GSV Eintracht Baunatal / KSV Baunatal veranstaltete nun als erster nordhessischer Stadionsausrichter während der Pandemiezeit ein Leichtathletik-Meeting im Baunataler Parkstadion. Eine kleine Gruppe des Laufteam Kassel nutzte diese Möglichkeit. Der Polizei-Kommisaranwärter Richard Rohde setzte den ersten Pflock, als er über 100 Meter als Zweitplatzierte bei den Männern, trotz 1,4 Meter Gegenwind pro Sekunde, einen ersten Vereinsrekord mit 12,51 Sekunden ersprintete. Nach einer zweistündigen Regenerationszeit überraschte er die Fachleute mit



2:05,36 Minuten als Zweiter seines Laufes über 800 Meter. „Das war eine tolle Premiere. Ich werde weiter dabei bleiben,“ so der athletisch wirkende 25-Jährige.

Enttäuscht war Moritz Kleesiek, der trotz Einspruchs im schwachen dritten Lauf starten musste. Er hatte 16 Sekunden Vorsprung vor dem Nächstplatzierten. Eine mögliche Zeit unter 2:00 Minuten war dadurch nicht möglich. Es entschädigte auch nicht, dass sich eine Organisatorin später für diese Einteilung entschuldigte.



Über 3.000 Meter der Männer steigerte sich Hannes Dieterich auf eine neue Bestzeit mit 8:56,38 Minuten. Im Lauf zog er Lucas Menke auf Platz Drei, mit 9:29,30 Minuten. Den Abschluss bildete dann unter Flutlicht der 3.000 Meter-Lauf der Frauen. Vor drei Jahren noch war Eva Dieterich die Schnellste ihrer Altersklasse über 3.000 und 5.000 Meter in Deutschland. Aufgrund einer Erkrankung konnte sie ihrer Karriere nicht fortsetzen und konzentrierte sich auf ihr Jurastudium in Tübingen. Die Pandemie schaffte es nun, dass Eva seit einigen Wochen mit der Laufteam Gruppe im Auestadion wieder Trainingseinheiten absolvieren konnte. Mit Spaß und Freude lief sie nun die 3.000 Meter in 10:01,57 Minuten und blieb nur knapp über dem derzeitigen Vereinsrekord.

Groß war auch die Freude bei Lea Gerland, die sich nun bereits zum dritten Mal steigern konnte und diesmal ihre PB auf 12:09,36 Minuten steigern konnte.

Bahnlaufserie in Göttingen am 22.09.2020

Bereits morgen geht es auf der Bahn weiter. Diesmal geht die Fahrt wieder nach Göttingen. Folgende Athleten und Athletinnen wollen an die letzten tollen Ergebnisse anknüpfen.

3 X 800 Meter W 16 Aufenanger, Elisa Müller, Hannah Löber, Cecile 1500 Meter Schallert, Laura Kleesiek, Moritz Müller, Jürgen	10000 Meter Brede, Cara Gerland, Lea Dieterich, Hannes Menke, Lukas Fischer, Pascal Löber, Marcel Ortolano, Leonardo Ernst, Dario für KSV Baunatal
--	---

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 - Tannenchaussee 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

Termine

22. September

Bahnlaufserie Göttingen

26. September

Hess. Berglauf Kassel

Meldeschluss 15.9.2020

26. September

VR-Bank Mitte-Herbstlauf in Dingelstädt

25. Oktober

„Kleiner 100“ in Remscheid

Neues Trainingsangebot

Jeden Mittwoch ab 18:30 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 (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 Lauftreff. Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.
Mit laufendem Gruß
Winfried