

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
das Wettkampfgeschehen geht ohne Pause weiter. Viel Spaß beim Lesen.

Silbersee-Triathlon

Jürgen Müller ist beim Silbersee-Triathlon in Frielendorf gestartet und konnte diesen erfolgreich auf dem 3. Platz der AK55 finishen. Nachfolgend ein Kurzbericht von Jürgen über diese kleine und familiäre, aber umso schönere Veranstaltung.

Aufgrund der hohen Temperaturen in den vergangenen Wochen hatte sich der Silbersee auf über 22 Grad aufgeheizt, dies hatte Neoprenverbot für die Teilnehmer zur Folge. Für mich als mäßigen Schwimmer bedeutet ein solches Verbot immer erschwerte Bedingungen in der ersten Disziplin. Um 10:00 Uhr ertönte der Startschuss und ich ging zusammen mit 174 weiteren Startern auf die Reise. Das Schwimmen konnte ich mit einer zufriedenstellenden Zeit beenden und wechselte anschließend auf das Rad, um die 24 KM lange, mit einigen Anstiegen gespickte Runde, in Angriff zu nehmen. Nach der Hälfte der Distanz hatte ich einige Teilnehmer überholt aber auch schon ziemlich schwere Beine, was sich auch bis zum 2. Wechsel nicht mehr besserte. Einmal in die Laufschuhe gewechselt, fühlten sich die Beine schon gar nicht mehr so schlecht an und ich ging frisch motiviert auf die 5,2 KM der sehr stark profilierten Laufstrecke. Erst einmal den Laufrhythmus gefunden, sammelte ich Starter für Starter ein und konnte mit einer für mich zufriedenstellenden Zeit von 22:35 Minuten ins Ziel am Silbersee einlaufen. Dort erwartete mich ein weiterer Höhepunkt dieser Veranstaltung, ein gut bestücktes Finisher-Buffet. Mit dem Erreichen des 3. Platzes war auch meine mitgereiste Frau Sylvia zufrieden und wir konnten noch einen entspannten Sonntag genießen.

Trail-Marathon Sonthofen

Hier ein paar Eindrücke von Ulla Hennings ersten Trail-Marathon aus Sonthofen. Die Strecke führt durch die Allgäuer Bergwelt mit wunderschönen Aussichten, bei sonnigen 28 Grad in der Früh.

Die ersten 13,5 Kilometer gehen nur steil bergauf. Durch sein extrem unterschiedlichen Streckenprofil und dem Regen am Abend vorher, stellte sich der Lauf als anspruchsvoller da, als angenommen.

Bis Kilometer ca. 37 verläuft die Strecke mit steilen bergab und bergan Abschnitten. Danach gibt es nur ein Gedanke ein kühles Alkoholfreies Weizen aus der Region. Ich denke das war einer meiner mental anspruchsvollsten Wettkämpfe die ich in meiner sportlichen Zeit absolviert habe und auf keinen Fall missen möchte.

Man vergisst völlig Zeit und Raum. Beim Zieleinlauf sah ich überglücklich die Zeit von 6:45 und war so dankbar vor 7 Stunden angekommen zu sein. Nach einem kühlen Bier stellte sich heraus, dass es für mich nur 4:45 Stunden waren, als zweite in der Altersklasse und 27. Frau in der Gesamtwertung.

Allen Finishern meinen Respekt.



Brunnenlauf in Bad Driburg

Am 11.08.2019 fand in Bad Driburg der diesjährige Brunnenlauf (der auch zum Hochstift-Cup und zur OWL-Serie zählt) statt. Vom Laufteam Kassel nahmen die Läufer Wilfried Ehardt und Klaus Kropsch (jeweils über 4,5 km) sowie die Walkerin Elisabeth Ehardt (über 10,5 km) teil. Bei der anspruchsvollen Strecke über 4,5 km und einigen Steigungen (Bad Driburg liegt am Rande des Eggegebirges) gewannen unsere Läufer jeweils in Ihrer Altersklasse:

Wilfried Ehardt gewann mit einer Zeit von 26:36 den 1. Platz in der M70.
Klaus Kropsch gewann mit einer Zeit von 27:55 ebenfalls den 1. Platz in der M75.
Die 10,5 km Walkingstrecke führte mit insgesamt 220 Höhenmetern durch Wald und Wiesen.
Elisabeth Ehardt konnte hier den 1. Platz in der M60 mit einer Zeit von 1:36:56 Std. erringen.

Familie Löber vorn dabei

Bei gleich 2 Veranstaltungen am vergangenen Wochenende konnten Familie Löber wieder aufzeigen, in wieweit sich das wöchentliche Training im Laufteam Kassel auszahlt.
Den Beginn machte Marcel Löber am Samstag, beim diesjährigen WerraMan in Eschwege.
Hier war er als Läufer auf der 5 km Distanz, welche aus 3 Runden durch die Altstadt von Eschwege lief, mit von der Partie. Mit seiner Zeit von 19:28 Minuten und der Unterstützung seiner beiden Staffelkollegen bei 400 m Schwimmen in 07:48 Min und 23 km Radfahren 42:18 Minuten konnte sich sein Team den 14. Platz von 78 Cup-Starterstaffeln sichern.
Abgerundet wurde das Wettkampfwochenende am Sonntag beim 11. Sparkassenlauf in Hessisch Lichtenau. Hier waren alle 3 Vereinsmitglieder am Start. Yannik und seine Schwester Cecile starten auf der 2,5 km Distanz und ihr Vater Marcel über die 7,5 km. Cecile dominierte auf ihrer Distanz und konnte, mit einer Zeit von 09:40 Minuten, die Jungen sowie alle anderen 55 Mitläufer und Läuferinnen hinter sich lassen. Yannik platzierte sich mit 12:07 Minuten im guten Mittelfeld seiner Altersklassen.
Den 7,5 km Lauf entschied im Anschluss Marcel noch für sich. Mit einer Zeit von 28:23 Minuten sicherte er sich einen souveränen 1. Platz und überquerte nach 3 Innenstadtrunden und einem Vorsprung von 1:20 Minuten auf den 2. Platzierten, sowie 3:19 Minuten auf die zeitgleich gestartete Staffel, die Ziellinie.

Borkener Laufmeeting

Beim Borkener Laufmeeting wurden auch in diesem Jahr die Nordhessischen Meisterschaften über 5000 Meter und die 3000 Meter der MJU 16 eingebunden.
Vom stürmischen Wetter ließen sich Martin Herbold und Felix Kaiser nicht daran hindern, die Titel in ihren Altersklassen zu gewinnen. Mit ihren erlaufenen 16er Zeiten waren sie noch etwas entfernt von ihren persönlichen Bestleistungen, aber trotzdem nicht unzufrieden. Das Laufteam Nachwuchstalent Moritz Kleesieck nahm sich an seiner Schwester Pauline und seinem Bruder Leo ein Beispiel, die über 2000 Meter und 800 Meter ihre Altersklasse gewannen. Vom Start weg lies Moritz keinen Zweifel entstehen wer „Chef im Ring“ ist. Erneut blieb er mit deutlichem Vorsprung unter der 10 Minuten-Grenze. Die Eltern waren wieder einmal stolz über den tollen Auftritt ihrer Kinder.

11. Tierparklauf Sababurg

Zu einem Highlight hat sich mittlerweile der 11. Tierparklauf Sababurg entwickelt. Die 500 beteiligten Läufer unterstützten mit ihrer Teilnahme eine Spendenaktion, die den Beberbecker Pferden zugutekam. Auch unsere Dauerleister gaben dabei ihr Bestes. Mit Ralf Zimmermann hat sich auch ein Geher der Laufteam-Walkergruppe angeschlossen. Zusammen mit Kevin Warschun gelang ein Doppelsieg. Sascha Parotat-Kouril, mittlerweile ein Motor unserer Walkingbewegung, trug mit seinem Altersklassensieg zum Gesamterfolg bei. Bei den Läufern imponierten einmal mehr



Cora, Sabine und Lars Bergmann mit einer tollen Familiendarstellung. Julia Wiedmann nutzte die für Nordrhein-Westfalen bestehende Ferienzeit, startete über 10 Kilometer und verpasste nur knapp die 50 Minuten-Marke. Dies begeisterte ihren Freund, den Triathleten Christoph Benz. Laufteamchef Winfried Aufenanger, der mit seinem Marathonteam mit einem Werbeposten vertreten war, führte mit den Verantwortlichen des tollen Events Gespräche, die eine Unterstützung für das kommende Jahr durch den EAM Kassel Marathon als Ziel hatten. Der Besuch des Tierparks lohnt sich.

Volkslauf in Schmillinghausen

Beim Volkslauf in Schmillinghausen überzeugte die kleine Laufteam Crew mit fünf Erfolgen. Erfreulich ist derzeit die Entwicklung der Walker. Mit Kevin Warschun als Erstem des 8 km Wettbewerbes wurde der Gesamtsieger gestellt. In seinem Sog nahmen Lisa Ehardt und Sascha Parotat-Kouril ebenfalls die Altersklassenspitzenplätze ein. Da wollte bei den Läufern über 5 Kilometern Wilfried Ehardt nicht nachstehen und gewann deutlich in einer 26er Zeit. Auf der längsten Strecke, dem Halbmarathonlauf, zeigte AS Event Mitarbeiter Nikolaj Dorka trotz Trainingsrückstandes eine Glanzleistung und distanzierte nach 1:26 Stunden den Zweitplatzierten um 4 Minuten. Weiter so Laufteam!!!



Klaus Kropsch siegt beim Wöhler-Lauf

Klaus Kropsch siegt beim Wöhler-Lauf Rund um die Aabach-Talsperre in Bad Wünnenberg. Dem Niestetaler reichten beim 5 Kilometer-Lauf 28:02 Minuten zu einem weiteren Sieg in der Klasse M75. Auch bei diesem Lauf beteiligte sich Helmut Arndt (FSK Lohfelden) in der AK M70 mit einem Altersklassen-Sieg. Helmut Arndt hat sich zuletzt bei den Wettkämpfen unseren beiden Seniorenläufern Klaus Kropsch und Wilfried Ehardt angeschlossen. Eine tolle Gruppe die vom gegenseitigen Respekt getragen wird.

Vorschau auf die nächsten drei Tage

Bereits heute Abend nehmen einige Laufteam Mitglieder beim 2. Ahnepark-Lauf in Vellmar teil. Angeführt wird die kleine Truppe vom Moritz Kleesiek, der sich über 5 Kilometer der Konkurrenz stellt.

Nur zwei Stunden später findet der SportScheck-Nachtlauf statt. Neun Läufer unseres Teams und Sewnet Asrat bei den Frauen übernehmen Funktionen der Brems- und Zugläufer. Kevin Warschun und Dieter Küster beteiligen sich bei der Kleiderabgabe. Tom Ring versucht über 10 Kilometer sein Glück. Nach seinem Aufenthalt in der USA ist der Lauf nun eine erste Standortbestimmung.

in Vorbereitung auf den Berlin Marathon unterzieht sich Jens Nerkamp am Sonntag in Berlin einem Test über die Halbmarathon-Distanz.

Berglauf Meisterschaften

Die nächste Landesmeisterschaft findet am 01. September beim Berglauf am Meißner statt. Unser Team besteht aus Nikolaj Dorka, Martin Herbold, Tom Ring und Philipp Stuckhardt. Nach einer guten Vorbereitung ist man optimistisch um die Titel im Hauptlauf und in der Klasse M35 mitzukämpfen. Wir drücken die Daumen.

EAM Kassel Marathon

Der Veranstalter, AS Event GmbH, stellt unseren Mitgliedern kostenfreie Startnummern zur Verfügung. Umgehende Meldung an info@kassel-marathon.de, ist bis zum Meldeschluss 01.09.2019 unbedingt erforderlich.

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.

Termine

- 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

- 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 Laufftreff, 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