

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
zahlreiche Wettbewerbe am Wochenende sind nachfolgend dargestellt. Viel Spaß beim Lesen.

Läufer-Meeting in Uslar

Die neuformierte Laufteamgruppe des Laufteam Kassel nutzte zum Ende der Wettkampfsaison eine letzte Startmöglichkeit beim Läufer- und Werfer Sportfest in Uslar. Über 800 Meter übernahmen gleich nach dem Start drei Läuferinnen des Jahrgangs 2006 die Spitze des Feldes. Der Sieg ging an Cecille Löber, in 2:44,5 Minuten vor Elisa Aufenanger, die 2:56,5 Minuten benötigte und Maria Kraechtler, die nach 3:24,1 Minuten den Dreifach-Sieg sicherstellte.

Da wollten die Jungs, Moritz Lesser und Aaron Hermenau nicht nachstehen. Aaron lief erstmalig die 3000 Meter. Er sprengte das Feld schon kurz nach dem Start. Die siebeneinhalb-Runden beendete er nach erstklassigen 10:56,1 Minuten mit einem Sieg. Auch sein Trainingspartner Moritz Lesser, der erstmals über 2000 Meter an den Start ging und sich mit einem Sieg nach 7:56,2 Minuten gleich gut in Szene setzte. Im abschließenden 5000 Meter-Lauf wollte der 14-jährige Moritz Kleesiek nichts anbrennen lassen und überrundete das komplette Läuferfeld. Die Uhren blieben nach 17:34,5 Minuten stehen und damit blieb Moritz im Bereich seiner Bestmarke des 5 Kilometer Straßenlauf.

Karsten Kraechtler, von seiner Tochter Maria motiviert, lief erstmalig 5000 Meter und war selbst überrascht, dass er die M45 in 21:19,5 Minuten als Sieger zurücklegte. Einmal mehr wurde die Veranstaltung ein Festival der Familie Kleesiek. Nach der tollen Leistung von Moritz freuten sich die Eltern über die Leistungen von Pauline und Leo (beide LAV Kassel), die im Alleingang die 2000 Meter in 7:09,5 Minuten und 7:11,5 Minuten herunter spulten. Coach Wolfgang Betzin war nach der Information über die Leistung der „Youngster-Gruppe“ sehr erfreut. „Mit diesen Ergebnissen können wir nun mit viel Motivation in das Wintertraining einsteigen,“ so Wolfgang.



Panorama Lauf in Niedenstein

Beim 19. Panorama Lauf in Niedenstein, der zum Schwalm-Eder-Cup gehört, musste sich Wilfried Ebhardt erstmalig nach einer langen Erfolgsserie in der M70 über 5 Kilometer, mit dem zweiten Platz zufriedengeben. Wilfried wurde vom Obervorschützer Ulrich Matt geschlagen. Sein Trainingsfreund Helmut Arndt (FSK Lohfelden) ließ er circa zwei Minuten hinter sich. Den Hauptlauf über 10 Kilometer sicherte sich Matthias Berg (SC Steinatal) in 35:10 Minuten. Hier holte sich in 37:01 Minuten Hannes Dieterich den dritten Platz. Die weiteren Laufteam Kassel Platzierungen:

5. Leonardo Ortolano (38:11 Minuten); 8. Martin Herbold (41:00 Minuten) und 11. Lukas Cieritz (42:06 Minuten)

Bei tollem Wetter machte es für die Athleten viel Spaß auf der durchaus anspruchsvollen Strecke ihre Leistung zu erbringen. Zufrieden waren alle mit der guten Organisation.

Tom Ring berichtet aus Amsterdam

Fünf Sieger der Sportscheck Laufserie wurden auch dieses Jahr wieder zum Sportscheck Final Run eingeladen und als Sieger des 10 km Laufs in Kassel hatte ich das Glück, nach Amsterdam fahren zu dürfen. Neben ein paar lockeren Trainingseinheiten mit Olympiasieger Nils Schumann stand dort der 8 km Lauf im Rahmen des Amsterdam Marathons auf dem Plan. Für mich eine Woche vor meinem Saisonhighlight Frankfurt die perfekte Gelegenheit schon einmal Marathon Atmosphäre zu schnuppern und nebenbei Selbstvertrauen zu tanken.

Mit der schnellsten Netto Zeit (24:59 min) aller 8 km Läufer konnte ich die Business Wertung klar für mich entscheiden und auch mein Team zum Mannschaftserfolg führen. Mit diesem Ergebnis bin ich umso mehr zufrieden, da ich mich die ersten Kilometer aus dem Businessstartblock durch die Menschenmassen nach vorne kämpfen musste und später dann auch noch auf die Nachhut der Marathonis auflief. Nach dem Einlauf ins Olympiastadion freue ich mich nun nächste Woche hoffentlich ähnlich erfolgreich in die Frankfurter Messehalle zu stürmen.



Marathonläufe in Magdeburg und Amsterdam

Die Zeit der Marathonläufe hat nun Hochkonjunktur. In Amsterdam nahmen über 30.000 Dauerleister, bei optimalen Bedingungen, die 42,195 Kilometer in Angriff. Unser neues Mitglied Andreas Spangenberg hatte sich einiges vorgenommen. Der 2-Metermann lief erstmalig im Laufteam Kassel Trikot und überraschte auch die Insider. Als fünfbester Deutscher der Altersklasse M35 lief er in der Gesamtwertung unter die ersten 1500. Mit 3:13:55 Stunden setzte er sich auch gleich an die dritte Stelle der bisherigen Laufteam Bestenliste. Der mit dem Ergebnis sehr zufriedene Andreas, wird im kommenden Jahr unsere leistungsstarke M40-Gruppe verstärken.

Zeitgleich wurde in der Landeshauptstadt Magdeburg der traditionelle Marathon gestartet. Der Versicherungsbeauftragte des EAM Kassel Marathons Olaf Misch hatte gemeinsam mit seiner Betreuerin und Ehefrau die Fahrt in die Stadt an der Elbe angetreten. Über seine Vorbereitung haben wir im letzten Laufteam InAktion berichtet. Nun setzte er seine Vorbereitung um und war sehr zufrieden, als er 50. des Gesamteinlaufes nach 3:27:08 Stunden und in der Klasse M 50 als Vierter knapp am Podium vorbeilief. Der für den TSV Obervorschütz startende Olaf äußerte sich über sein Ergebnis hoch erfreut. Einen Bericht von Olaf erwarten wir noch.

Weitere Ergebnisse könnte ihr auf den Homepages des Amsterdam- und Magdeburg Marathon finden.

Jens Richter berichtet von seinen Läufen

Nach dem Marathon (Berlin) ist vor dem Marathon (Frankfurt) und dazwischen musste jetzt die Seerunde am Baldeneysee bei Essen mit rd. 17,4 km sein.

Eine sehr schöne Strecke und da gleichzeitig auch Marathon und Staffel gelaufen wird, auch eine tolle Stimmung. Da hat sich das frühe Aufstehen gelohnt.

Nach den Halben in Gelsenkirchen/Essen, Duisburg und Bochum sowie dem 6-Stunden-Lauf Münster (in Warendorf) war mein läuferischer Schwerpunkt dieses Jahr bisher definitiv in NRW. Das läuferische Highlight war jedoch auf alle Fälle der Regen-Marathon von Berlin.

Laufteam Kassel in Frankfurt dabei

Die letzten fünf Tage der Vorbereitung auf den Frankfurt Marathon am 27. Oktober, sind nun angebrochen. Das Team um Daniel Ghebreselasie, Marcel Löber, Jürgen Müller, Martin Jünemann, Jens Richter und Tom Ring wird am Dienstag im Auestadion ihr Abschlusstraining durchführen. Interessant werden die Platzierungen um die Landesmeisterschaft. Für die Fans die nicht direkt vor Ort sein können wird das Fernsehen berichten. Eine preisgünstige Fahrt mit dem Hessenticket (Abfahrt 6:21 Uhr, Gleis 7, ICE Bahnhof) für 5 Personen zum Preis von 35 Euro lässt auch eine kurzfristige Anreise zum Marathon zu. Der EAM Kassel Marathon wird mit einem Infostand auf der Messe, der von Christoph Luckhard betreut wird, vertreten sein.

Geher Zimmermann Erster und Zweiter

Ralf Zimmermann vom Laufteam Kassel überraschte beim Gehertag bei Phönix Bielefeld. Nach siebeneinhalb Stadionrunden und 3000 Metern kam er in 18:12 Minuten als Zweiter ins Ziel. Beim Hersfelder Lollslauf setzte der 55 Jahre alte Geher noch einen drauf und gewann über zehn Kilometer in 1:06:20 Stunden.

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Leonardo Ortolano, Andreas Spangenberg und Thomas Thyssen.

Termine

27.10. Frankfurt Hessische Meisterschaft Marathon Meldeschluss 1.10.

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.

Mit laufendem Gruß

Winfried