

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
kurz vor dem Weihnachtsfest möchte ich allen Vereinsmitgliedern ein frohes, besinnliches und friedliches Weihnachtsfest wünschen.

WIR WÜNSCHEN EUCH FROHE WEIHNACHTEN

2019 war ein besonderes Laufjahr. Der dreizehnte EAM Kassel Marathon wurde dank Deiner Beteiligung eine schöne Veranstaltung. Das Laufteam Kassel e.V. konnte im ersten Jahr seines Bestehens tolle Erfolge erzielen und sich zu einem der Top-Teams in Deutschland entwickeln.

Wir freuen uns auf eine weitere intensive und erfolgreiche Zusammenarbeit mit Dir.

Ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und ein gesundes und sportlich erfolgreiches Jahr 2020 wünscht Dir und Deiner Familie

Dein Laufteam Kassel-Team



Beim Silvesterlauf in Kaufungen werden am 31.12.2019 um 14.30 Uhr über 7,7 Kilometer viele unserer Mitglieder das alte Jahr ausklingen lassen. Wir können dann noch in geselliger Runde einen Rückblick und einen Ausblick auf das kommende Jahr wagen. Allen möchten wir daher auch für 2020 Gesundheit und das Erreichen der angestrebten Ziele wünschen.

2. Winterlauf-Serie Ippinghausen

Vier Athleten des Laufteam Kassel platzierten sich beim zweiten Durchgang der vier Renntage umfassenden Winterlauf-Serie des TSV Ippinghausen über 15 Kilometer der Männer unter den ersten Fünf. Verspätet stieg Christoph Bentz in 53:25 Minuten in die Serie ein und darf als Gesamt-Dritter hinter dem Gesamtsieger Jens Nerkamp (51:10) und Jon Osmon (OSC Kassel/51:25) kein Rennen mehr auslassen. Klar unter einer Stunde blieben die Laufteam-Athleten Leonardo Ortolano (56:02) und Nils Bergmann (56:21) auf den Plätzen vier und fünf. Wenig Federlesens mit der Konkurrenz machte Tom Ring in 15:10 Minuten auf der Mittelstrecke über 4200 Meter der Männer.)

Aaron Hermenau siegte (MJU 14/18:58) in der Nachwuchswertung.



15 Kilometer

1. Jens Nerkamp 51:10
2. Christoph Bentz 53:27
4. Leonardo Ortolano 56:02
5. Nils Bergmann 56:21
4. M40 Björn Wichart 1:06:50
2. MJU 20 Fabian Stiebing 1:06:37

4,2 Kilometer

1. Tom Ring 15:10
4. W50 Sabine Bergmann 26:38
3. M30 Nikolaj Dorka 16:28
7. M40 Karsten Kraechter 20:24
2. M70 Wilfried Ebhardt 28:46
1. MJU 14 Aaron Hermenau 18:58

Sandra Morchner siegt in Flensburg

Am Ende einer erfolgreichen Wettkampfsaison testete sich Sandra Morchner beim 35. Flensburger Adventslauf über 9,3 Kilometer. Auf einem schwierigen Rundkurs mit Cross-Charakter, eingebauten Treppen und Asphaltabschnitten ließ Sandra nichts anbrennen. Im Feld der 300 Teilnehmer faszinierte sie wieder einmal mit einem überlegen herausgelaufenen Sieg in 35:56 Minuten. Dabei schockte sie als Gesamtdritte ihre männliche Konkurrenz. Lediglich fünf Sekunden fehlten ihr zum zweitplatzierten Mann. Der Lauf wurde von Kemer Jehad (LG Flensburg) in 34:41 Minuten gewonnen.

Sandra Morchner schloss die erfolgreiche Saison, die sie mit zwei Senioren-Europameister-Titeln, vier deutschen Seniorentiteln und fünf deutschen Rekorden ab. Damit festigte sie ihre Position als beste deutsche Senioren-Straßenläuferin. Als nächstes wird sie nun in ein zweiwöchiges Skitrainingslager gehen, um dann im kommenden Jahr ihre Erfolgsserie fortzusetzen.

Über diese Veranstaltung berichtet das Fernsehen (NDR) noch am Veranstaltungstag. Im Bericht äußert sich Sandra zu ihrer tollen Vorstellung.

Der Link ist leider nur bis zum 22.12 um 19.30 Uhr verfügbar

<https://www.ardmediathek.de/ndr/player/Y3JpZDovL25kci5kZS9hNzBkNDRhYi1jZGY3LTRhOTEtYmVjZC0yYjI4NDM1MTA1NjQ/adventlauf-fast-1-200-sind-in-flensburg-dabei>



Gemeinsam gegen Krebs

Melanie berichtet über eine Charity-Aktion:

Am regnerischen Morgen des 3. Advent machten sich Jens Richter, Sascha Parotat-Kouril und ich (Melanie Ruppenthal) auf den Weg zum Buga-See in Kassel. Dort fand der „Gemeinsam gegen Krebs“-Lauf statt. Der Erlös des Laufs wird für einen guten Zweck an krebskranke Menschen gespendet. Wir hatten mit dem Wetter Glück, denn pünktlich zum Start um 10.15 Uhr hörte der Regen auf und sorgte so für bessere Bedienung auf dem Weg. Mit vielen anderen starteten wir gemeinsam in die 5 km lange Runde. Nachdem wir im Ziel ankamen, konnten wir entscheiden, ob wir noch eine weitere Runde laufen möchten oder aufhören. Der Lauf war sehr entspannt, es gab keine Zeitmessung, keine Platzierungen oder sonst etwas. Das wichtigste daran war, dabei zu sein und im Ziel anzukommen.

Als wir alle im Ziel ankamen, ließen wir gemeinsam bei Tee und Kuchen den Lauf Revue passieren und tauschten uns über die nächsten Veranstaltungen aus.



balance unterstützt Laufteam-Top-Athleten
Läufer werden nicht nur durch Lauftraining fit. Wer erfolgreich sein will oder einen Marathon absolvieren will, für den ist Fitness-Basis-Training unabdingbar. Das gilt auch für Melat Yisak Kejeta und Jens Nerkamp vom Laufteam Kassel und bis dieses Jahr "Cover-Paar" des EAM Kassel Marathon. Melat, zweitschnellste deutsche Marathonläuferin der Geschichte mit deutlich geschaffter Olympia-Qualifikation, und Jens, ebenfalls bester Deutscher in Berlin, absolvieren ihre spezifischen Trainingseinheiten im balance Fitness - und Wellnessclub an der Damaschkestraße, direkt vor der Startlinie zum EAM Kassel Marathon. balance-Inhaber Jürgen Beute unterstützt die beiden Top-Athleten so als Sponsor. "Natürlich freut man sich, wenn zwei so tolle Athleten hier trainieren und Grundlagen schaffen", sagt Jürgen Beute, der dem Marathon seit vielen Jahren verbunden ist.



Das balance ist mit seiner umfassenden Angebots-Palette in Kassel absolut top. "Wir decken alle Bereiche ab, Fitness, Gesundheit, Sauna, Fortbildung, Betriebliches Gesundheitsmanagement und vieles mehr", erklärt Jürgen Beute, "das alles generationsübergreifend." Nahezu alle Topvereine in Kassel und Umgebung haben Partnerschaften mit dem balance. Um die Bedeutung von Sport und Gesundheit hervorzuheben, ist Jürgen Beute umtriebiger unterwegs. "Ich bin ein Netzwerker", sagt er, nur so funktioniert das. Nachdem er schon jetzt mit dem balance an einem exklusiven Standort einen Meilenstein in Kassel gesetzt hat, ist die "Vision 2022" das nächste Ziel. Bis dahin wird das balance nochmals erweitert und ausgebaut und noch mehr bieten. "Ich möchte mit dem balance in die Champions League", so Jürgen Beute, "ich bin ganz sicher, dass es in der Mitte Deutschlands ein ganz besonderer Ort dafür ist." Melat Yisak Kejeta und Jens Nerkamp gefällt das Training und die Unterstützung: "Das ist eine sehr gute Ergänzung", sagt Jens

Winterkriterium in Stadtallendorf

Wie schon gemeldet stellte sich Moritz Kleesiek erstmals beim Hallen-Meeting in Stadtallendorf dem Starter. Leider war seine Konkurrenz in der MJU 15 über 800 Meter nicht so stark, so dass er *unbedrängt* den Sieg in 2:13,53 Minuten erlief. Überhaupt waren die Kleesieks sehr erfolgreich, denn Moritz Schwester Pauline (LAV) erlief ebenfalls den Sieg in 2:29,98 Minuten.

Senioren des Laufteams Kassel in Lauf- und Walking-Cups erfolgreich

Das Jahr 2019 neigt sich dem Ende entgegen; am vergangenen Wochenende fanden die letzten Siegerehrungen der Laufcups 2019 statt. Bei den folgenden Cups waren unsere Senioren erfolgreich und wurden geehrt:

Nordhessen-Cup

Dies ist sicher der bekannteste Laufcup im Raum Kassel. Hierbei muss der Läufer an mindestens 8 von 19 Volksläufen in einem Jahr teilnehmen. Wilfried Ebhardt gewann bei der 5-km-Distanz die Altersklasse M70 (mit knapp 2.300 Punkten Vorsprung vor dem zweitplatzierten Gerd Hofsommer).

Laufcup Waldeck-Frankenberg

Die 16 Veranstaltungen verteilen sich auf Läufe im landschaftlich reizvollen Landkreis Waldeck-Frankenberg. Hierbei sind 8 Läufe zu absolvieren; es zählen nur die erreichten Platzierungen (keine Punkte). Bei der 5-km-Distanz errang Wilfried Ebhardt bei 8 Läufen jeweils den 1. Platz und wurde so unangefochten Gesamtsieger der Altersklasse M70 (vor dem zweitplatzierten Heinz

Knoche). Bei diesem Laufcup ist auch der Walkingcup integriert. Hierbei zählen nur die Teilnahmen, keine Platzierungen. Lisa Ehardt nahm an den erforderlichen 5 Läufen (von 11 Walking-Veranstaltungen) teil und wurde mit einem Pokal belohnt.

Hochstift-Laufcup

Bei diesem Laufcup finden 22 Läufe in den Sportkreisen Warburg, Höxter, Paderborn und Büren statt. Der Läufer muss mindestens an 8 Läufen teilnehmen. Klaus Kropsch belegte bei der 5-km-Distanz in der Altersklasse M75 souverän den 2. Platz (den 1. Platz erreichte Ricco Gross/Bad Driburg) vor seinem Verfolger Hubert Marks aus Bentfeld. Wilfried Ehardt stand seinem Mannschaftskollegen nicht nach und belegte ebenfalls den 2. Platz in der Altersklasse M70 (den 1. Platz belegte Bernd Thomas von der NDR-Laufgruppe) vor seinem Verfolger Karl-Heinz Hüther aus Salzkotten).

OWL- Serie

Die OWL-Serie findet im benachbarten Ostwestfalen-Lippe mit den Sportkreisen Warburg, Höxter, Paderborn, Büren und Lippe statt. Einige der Läufe sind bereits im Hochstift-Cup integriert. Bei dieser Serie sind 5 Läufe (von insgesamt 12 Läufen) zu absolvieren.

In dieser Serie liefen unsere Senioren Klaus Kropsch und Wilfried Ehardt wiederum die 5-km-Strecke. Beide belegten in ihren Altersklassen überzeugend jeweils den 1. Platz. In der OWL-Serie findet auch der Walking-Cup statt. Es sind mindestens 5 Läufe (von 10) zu bestreiten. Lisa Ehardt nahm auch hier erfolgreich teil.

Das Bild entstand bei der Siegerehrung der OWL-Serie in Lage (von links nach rechts: Wilfried Ehardt, Lisa Ehardt, Klaus Kropsch).

Beide Läufer wollen im nächsten Jahr wieder angreifen, sofern die (teilweise müden) Knochen mitmachen. Wir drücken Euch die Daumen!



Termine

46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

12. Januar 2020

09. Februar 2020

08. März 2020

27. Winterlaufserie Ippinghausen

Startzeiten 15 Kilometer 10.15 Uhr, 4,2 Kilometer 10.30 Uhr

19. Januar 2020

15. Februar 2020

Cross-Läufe

08. Februar Baunatal

29. Februar Diemelsee-Wirmighausen

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.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederzwehren am Mittwoch, ab 18.00 Uhr.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß

Winfried