

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
die letzte Woche war gekennzeichnet von einem neuen Aufbruch, der mit dem Ablauf der Jahreshauptversammlung begann. Der neue 1. Vorsitzende Joachim Rolle passt in unser Team wie die „berühmte Faust aufs Auge“. Wir können uns auf ein kreatives Mitglied freuen.

Jahreshauptversammlung des Laufteam Kassel e.V.

Harmonische und gut besuchte erste Jahreshauptversammlung des Laufteam Kassel. Der sportliche Leiter Winfried Aufenanger berichtete über das sehr erfolgreiche erste Jahr des Vereins und gemeinsam wurde der Blick hoch motiviert auf die in diesem Jahr anstehenden sportlichen Herausforderungen gerichtet. Die wichtigsten Kriterien des ersten Jahres überraschten alle Anwesenden. Mit 28 Landesmeistertiteln, den Top-Leistungen von Melat, Sandra und Jens erzeugten insgesamt große Aufmerksamkeit in der deutschen Leichtathletikfamilie. Außerdem hatte er auch erhebliche Auswirkungen auf die Mitgliederzahlen. Mit 150 Mitgliedern wurde bereits eine stolze Anzahl erreicht. Im Namen der anwesenden Sponsoren ging auch Lars Bergmann auf diese außergewöhnliche Entwicklung ein. Ein besonderes Ziel gilt der Optimierung der Trainingsbedingungen.

Zum neuen 1. Vorsitzenden wurde einstimmig Rechtsanwalt Joachim Rolle gewählt. Weiter wurden gewählt: Jürgen Müller (Kassenprüfer), Christoph Luckhard (stellvertretender Kassenwart). Als Beisitzer wurden Marius Puchta, Bärbel Söder, Norbert Schäfer und Wolfgang Betzin gewählt, mit Ihnen sollen verschiedene Bereiche optimaler abgedeckt werden. Der neue Vorsitzende stellte die weitere Entwicklung unseres jungen Vereines in den Vordergrund seiner Ausführungen. Wir wünschen Joachim ein glückliches Händchen bei der Bewältigung der Aufgaben.

Zur Person:

Joachim Rolle
geb. 22. Mai 1953
Jura-Studium in Göttingen
Rechtsanwalt

2 Söhne

Leichtathletik:

Vereine: LG Göttingen, PSV Grün-Weiß
Kassel, Laufteam Kassel

Bestzeiten:

Marathon 2:49 Stunden

10.000 Meter: 33:48 Minuten

Hobbies:

Jäger

Motto:

Laufend aktiv sein. Nie aufgeben.

Ziel:

Weiterentwicklung des Laufteam Kassel e.V.

Förderung Breiten- und Leistungssport



Winterlaufserie Ippinghausen

Bereits kurz nach der JHV zeigte sich ein Teil unserer Athleten in Ippinghausen beim dritten Lauf zur Winterlaufserie in ausgezeichneter Form. Ab und zu zeigten sich einige Schneeflocken und gaben der Veranstaltung einen winterlichen Anstrich. Die Laufstrecken waren neben einigen matschigen Passagen sehr gut zu belaufen. Einige der Akteure nutzen bei selbst gebackenen Kuchen und Kaffee die Kommunikationsmöglichkeiten im Vereinsheim des TSV.

Besonders über 15 Kilometer zeigten unsere Athleten eine imponierende Leistungsdichte. Die vier Erstplatzierten, mit Jens Nerkamp an der Spitze, liefen alle Bestmarken. Dies verspricht für die nächsten Veranstaltungen grundsätzlich gute Team-Ergebnisse.

Über die 4,2 Kilometer zeigten sich unsere Youngster Moritz Lesser und Aaron Hermenau von der besten Seite. Motiviert durch den Zweitplatzierten Felix Kaiser steigerten sie ihre Bestmarken beachtlich. Der Ahnataler Bürgermeister Michael Aufenanger ließ es sich nicht nehmen in der Endphase mit dem 14-Jährigem Aaron Hermenau dem Ziel entgegen zu streben.

4,2 Kilometer	15 Kilometer
10. F Melanie Ruppenthal 27:24	1. W50 Ewa Szczeblewski 1:14:07
5. W50 Sabine Bergmann 25:56	1. M Hannes Dieterich 52:57
6. M Moritz Wagner 19:33	6. M Jascha Rolle 1:03:59
1. M40 Felix Kaiser 15:40	1. M30 Jens Nerkamp 50:04
5. M40 Michael Aufenanger 18:47	2. M30 Thomas Thyssen 52:43
1. M70 Wilfried Ehardt 29:40	3. M30 Marius Puchta 53:32
2. MJU18 Moritz Lesser 19:30	4. M30 Martin Herbold 57:32
1. MJU14 Aaron Hermenau 18:40	3. M40 Björn Wichart 1:04:58
	15. M50 Norbert Werner 1:15:04
	24. M50 Christof Landau 1:19:14
	34. M50 Ralf Zimmermann 1:38:20

Dreisdorfer Winterlaufserie 2020

Bereits am 5. Januar steigerte Sandra ihre persönliche Bestleistung über 10 Kilometer auf 35:00 Minuten. Nach ihrer Entscheidung die komplette Winterlaufserie in ihre Trainingsphase einzubauen überraschte sie nun über 15 Kilometer mit einer Verbesserung auf 53:48 Minuten. Sandra sandte uns nun direkt ein paar Fakten über ihren Lauf zu.

„Laufteam Kassel nicht nur in Dreisdorf in Aktion. Während meine Team-Kollegen in Ippinghausen bei der WLS sehr erfolgreich an den Start gingen - Gratulation - trat ich in Dreisdorf an. Bei sonnigem Wetter, einer Bft 5 Brise, leider aus der verkehrtesten Richtung bei diesem Rundkurs - 2,5 km bergan mit Gegenwind -, schlug ich mich recht wacker allein auf weiter Flur. Meine Zeit von 2019, welche bei 55:06 Minuten lag, konnte ich, trotz schlechteren Bedingungen, mit einer 53:48 Minuten toppen. Lediglich drei Männern ließ ich den Vortritt. Die zweite Frau folgte gut 6 1/2 Minuten später. In zwei Wochen werde ich dann den Halbmarathon bestreiten. Nachdem ich heute vom Veranstalter, Mark Milde, grünes Licht für den Halbmarathon am 5. April erhalten habe liegt mein Fokus klar beim HM in Berlin. Abschluss des Frühjahres wird dann meine Titelverteidigung der DM im Marathon Ende April in Hannover sein“.

Hessische Hallenmeisterschaften

Mit zwei Athleten waren wir bei den Hessischen Hallenmeisterschaften in Frankfurt-Kalbach dabei. Über 1500 Meter lief bei den Männern Philipp Stuckhardt mit 4:01,27 Minuten, als Vierter, knapp am Podium vorbei. „Es war heute ein gewaltiger Unterschied für mich. Dem unruhigen Verlauf musste ich am Schluss Tribut zollen. Auf jeden Fall kann ich noch schneller Laufen,“ so der 28-Jährige Diplom-Landwirt. Auch der 15-Jährige Moritz Kleesiek startete über 1500 Meter in der MJU18-Klasse. Mit Abstand als Jüngster im Feld überraschte er als Fünfter mit 4:26,58 Minuten. Der Sieg ging an den 17-Jährigen Nick Fröhlich aus Baunatal in 4:17,95 Minuten.

Heringen Winterlaufserie

Eine weitere Laufserie hat nun der TV Heringen ins Leben gerufen. Beim ersten Lauf in Heringen nutzte Philipp Stuckhardt die 10 Kilometer Loipe zu einer Überprüfung seiner Form. Nur einen Tag nach der HM Halle übernahm er wie gewohnt nach dem Start die Spitze des aus regionalen

„Größen“ besetzten Feldes. Auf dem hügeligen Kurs vergrößerte er als Sieger seinen Vorsprung bis auf 4 ½ Minuten. „Ich war heute total überrascht, dass mir die Tempogestaltung so leicht von der Hand ging. Ich freue mich jetzt schon auf die Auseinandersetzung mit den nationalen Topleuten bei den kommenden Laufveranstaltungen“, so der schnellste deutsche Schäfer.

Halbmarathon in Berlin

Heute erreichte uns die Zusage von Manager Mark Milde, dass unsere drei Athleten Sandra Morchner, Jens Nerkamp und Philipp Stuckhardt einen Platz im Elitefeld des Berliner Halbmarathons am 5. April erhalten werden. Für Jens geht es um die Qualifikation zur Europameisterschaft in Paris, circa 1:05 Stunden müsste er erreichen. Sandra möchte ihren deutschen Rekord der bei 1:17:13 Stunden steht erheblich verbessern. Auch Philipp strebt eine Verbesserung der letztjährigen Siegerzeit beim EAM Kassel Marathon an.

Termine

Hessische Meisterschaften

16.02.2020 HM Crosslauf Altenstadt Meldeschluss 04.2.

Deutsche Meisterschaften 2020

07.03.2020 DM Cross Sindelfingen Meldeschluss 23.2.

29.03.2020 DM Halbmarathon Freiburg Meldeschluss 16.3.

26.04.2020 DM Marathon Hannover Meldeschluss 05.4.

09.05.2020 DM 10.000 m Pliezhausen

06.06 - 07.06.2020 Deutsche Meisterschaften 2020 Braunschweig

20.09.2020 DM 10 km Straßenlauf Uelzen

04.10.2020 DM Berglauf Zell am Harmersbach

10.10.2020 DM Gehen 50 km Gleina

46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

09. Februar 2020

08. März 2020

27. Winterlaufserie Ippinghausen

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

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 Laufftreff, 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