

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, erneut setzte Sandra Morchner einen weiteren Glanzpunkt mit einem neuen deutschen Rekord über Halbmarathon. Es müssen aber nicht immer Spitzenleistungen sein. Jeder sollte sich in seinem Bereich mit Spaß und Freude in unserer „Großfamilie“ bewegen. Viel Spaß beim Lesen.

Sandra Morchners Meilensteine

Auch der dritte Lauf der 41. Dreisdorfer Winterlaufserie im Halbmarathon wurde zu einem Triumph für Sandra Morchner vom Laufteam Kassel, die mit einem phänomenalen Streckenrekord und zugleich neuem deutschen Altersklassenrekord W45 in 1:16:02 Stunden das i-Tüpfelchen auf die Serie setzte. In echter Rekordlaune drückte Sandra Morchner ihren alten Rekord gleich um 70 Sekunden auf die neue Bestmarke. Als Erfolgsfaktoren nannte die 48-jährige Bürokauffrau die guten Witterungsbedingungen und das tolle Publikum. Gleichzeitig verbesserte sie auch die aus dem Jahr 2018 stammende Bestmarke der Dreisdorfer Winterlaufserie von Natalie Jachmann (1:16:25 Stunden). In der Einzelwertung Vierte hinter drei Männern, erfreute sich Sandra Morchner sogar in der Serienwertung hinter dem Sieger der Männer Toren Bies (SC Bargenstedt, 2:41:48 Stunden) als Gesamtzweite in 2:44:50 Stunden. Damit lag sie noch zwei Sekunden vor dem zweiten Mann. Diese Leistung wird besonders aufgewertet, da sie die gesamte Strecke praktisch alleine laufen musste, denn der nächstplatzierte Mann lief zwei Minuten hinter ihr ein. Die ersten drei 5-Kilometer Abschnitte war sie relativ gleichmäßig um 18 Minuten gelaufen, in der Endphase steigerte sie sich nochmal auf 17:40 Minuten.



Im Ziel äußerte sich Sandra hoch erfreut: „Die drei Sekunden, die an einer Zeit unter 1:16 fehlten, verfolgen mich, aber egal, ich bin zufrieden! Die werde ich beim Halbmarathon in Berlin am 5. April herausholen.“

Die Leistung von Dreisdorf beim Halbmarathon hätte im letzten Jahr zu Platz 12 in der Deutschen Bestenliste gereicht. Direkt hinter einer Athletin wie Anna Hahner.

Melat Kejeta startet beim RAK Halbmarathon in den Vereinigten Arabischen Emiraten

Melat trainiert weiter sehr eifrig in Addis Abeba. In der starken Trainingsgruppe entwickelt sich auch ihre Leistungsfähigkeit kontinuierlich. An dieser Stelle nochmals ein Dank an Lars Bergmann, der mit seinem Unternehmen die Finanzierung des Trainingslagers ermöglicht. Eine Änderung in der Trainings- und Wettkampfplanung musste nun vorgenommen werden, da der vorgesehene Start am 16. Februar in Barcelona nicht zustande kommt. Es konnte kurzfristig ein Ersatz mit einem Halbmarathon in den Vereinigten Arabischen Emiraten vereinbart werden.

Am 21. Februar 2020 steht wieder einer der Weltklasse-Halbmarathons in den Vereinigten Arabischen Emiraten auf dem Programm: Seit 2007 findet einmal jährlich im Winter unter der Schirmherrschaft des Kronprinzen Sa'ud ibn Saqr al-Qasimi der RAK-Halbmarathon im kleinen Wüstenemirat Ra's al-Khaima statt. Der Lauf zählt zu den bestdotiertesten Halbmarathons weltweit. Der Startschuss zum RAK-Halbmarathon fällt am 21. Februar 2020 um 7.00 Uhr.

Die flache Strecke und das regelmäßig hochkarätig besetzte Teilnehmerfeld machen den RAK-Halbmarathon zu einem der schnellsten der Welt. So erzielte 2019 der Sieger Stephen Kiprop aus Kenia eine Zeit mit 58:42 Minuten, während sich bei den Frauen Senbere Teferi aus Äthiopien mit 1:05:45 Stunden den ersten Platz sicherte. In diesem Jahr sind allein sechs Athletinnen mit Bestzeiten von unter 1:06:30 Stunden am Start. Melat wird also stark gefordert und beabsichtigt ihre Bestleistung zu verbessern. Bisher steht sie in der ewigen deutschen Bestenliste auf Platz zwei hinter Uta Pippig, die den deutschen Rekord mit 1:07:58 Stunden anführt.

Starts mit Laufteam Beteiligung am Wochenende

Beim Cross am Samstag in Baunatal-Rengershausen, der zugleich als Kreismeisterschaft veranstaltet wird, sind wir zahlreich beteiligt. Unser Team:

Christoph Bentz, Sabine Bergmann, Hannes Dieterich, Wilfried Ebhardt, Aaron Hermenau, Felix Kaiser, Moritz Kleesiek, Christian Koch, Jürgen Müller, Tom Ring, Thomas Thyssen, Martin Wonke, Lea Gerland, Lukas Menke

Am selben Tag finden auch die Hessischen Hallen-Senioren-Meisterschaften in Stadtallendorf statt. Als Titelverteidiger in der M30 stellt sich Martin Herbold über 400 und 3.000 Meter der Konkurrenz. Trotz seiner großen Belastung im Studium rechnet sich Martin gute Platzierungschancen aus.

Nachmeldungen mit einer Zusatzgebühr von 20 Euro sind am Veranstaltungsort bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start noch möglich.

Am Sonntag, ab 9.30 Uhr ruft der Schirmherr Bürgermeister Michael Aufenanger zum vierten Lauf der Ahnataler Winterlaufserie auf. In Ahnatal werden wieder 5 und 10 Kilometer angeboten. Die Meldung ist direkt vor Ort möglich. Interessante Wettbewerbe werden erwartet. Über 10 Kilometer kämpft Hannes Dieterich um den Gesamtsieg. Hier musste er sich beim letzten Lauf Holger Aselmayer knapp geschlagen geben. Auch unser Nachwuchs, mit Schülerin Lisa Aufenanger, will sich wieder von seiner besten Seite zeigen. Für alle Laufteam Athleten bietet sich die Veranstaltung als willkommene Trainingsbereicherung an. Für Kaffee und Kuchen sorgt traditionell der Ausrichter und sind Voraussetzung für eine gute Kommunikation.

Sportkardiologische Untersuchung

Eigentlich sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, die Gesundheit regelmäßig zu überprüfen und einmal im Jahr auch eine sportkardiologische Untersuchung vorzunehmen. Unser Vereinsmitglied und Kardiologe Dr. Frank Jäger, Wilhelmshöher Allee 5, 34117 Kassel bietet eine Kardiologische Untersuchung nur für unsere Mitglieder an folgenden Terminen an:



MARATHON-VORBEREITUNGSZEIT

Sportkardiologische Untersuchungen

Termine:

Donnerstag 02. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 07. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Mittwoch 08. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 21. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Donnerstag 23. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 05. Mai 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr



Busfahrt zum Hannover Marathon 26. April 2020

Die Anregung kam auf der Jahreshauptversammlung. Wir wollen passive und aktive Mitglieder mit gemeinsamen Aktionen zusammenschweißen. Mit einer größeren Aktion wollen wir beginnen. Zur Deutschen Marathon Meisterschaft am 26. April wollen wir mit einem großen Bus in die niedersächsische Hauptstadt fahren und mit entsprechender Anfeuerung an der Strecke die Laufteam Athleten kräftig anfeuern. Wer es aktiver haben möchte, kann dort sogar 5 oder 10 Kilometer laufen. Start und Ziel für die Läufer wird das Rathaus sein. Für die Fahrt selbst wollen wir als Ausgangspunkt das Auestadion nehmen. Abfahrt soll gegen 6.30 Uhr sein. Der Unkostenbeitrag wird sich auf 10 Euro belaufen.

Anmeldung kann ab sofort per Mail erfolgen: info@kassel-marathon.de

Unser Team für die Hessischen Cross-Meisterschaften in Altenstadt am 16.2.

Sabine Bergmann, Nikolaj Dorka, Martin Herbold, Aaron Hermenau, Felix Kaiser, Moritz Kleesiek, Moritz Lesser, Marius Puchta, Björn Temmler, Thomas Thyssen

Termine

Für die weiteren Termine ist besonders wichtig, dass der jeweilige Meldeschluss beachtet wird. Bitte die Meldung rechtzeitig in Angriff nehmen!

Hessische Meisterschaften

16.02.2020 HM Crosslauf Altenstadt Meldeschluss 04.2.

Deutsche Meisterschaften 2020

01.03.2020	DM Senioren Halle mit Bahngehen	Erfurt	
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	Meldeschluss 1.2
29. Februar	Diemelsee-Wirmighausen	Meldeschluss 22.2

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. Für die persönliche Leistungsentwicklung ist die Teilnahme äußerst wichtig.

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

Mit laufendem Gruß
Winfried