

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, die Erfolgsstory geht weiter. Bei den Landesmeisterschaften im Cross-Lauf, in dem Wetterau Städtchen Altstadt, am letzten Wochenende holten unsere orangefarbenen gekleideten Athleten fünf Einzeltitel und vier zweite Plätze und waren damit bestes nordhessisches Team. Siehe Bericht. Jens Nerkamp setzte in Barcelona seine ersten Spuren. Viel Spaß beim Lesen.

## **Jens Nerkamp mit Halbmarathon Leistung in Barcelona**

Bei einem der größten europäischen Halbmarathonläufen mit 23.000 Teilnehmern startete auch unser Jens Nerkamp.

Bei dem mit internationalen Athleten gespickten Rennen waren wieder starke Ostafrikaner vorne. Die schnellsten Athleten benötigen meist nur etwas mehr als eine Stunde für den Halbmarathon. So gewann im vergangenen Jahr der Kenianer Eric Kiptanui eine hochklassige Entscheidung nach 1:01:04 Stunden. Die Top 4 trennten damals nur sechs Sekunden. Bei den Damen sorgte im Vorjahr die Äthiopierin Roza Ereje mit 1:06:01 Stunden für eine absolute Weltklassezeit.

Zahlreiche Spitzenläufer aus Deutschland nutzen die optimalen Startbedingungen zu schnellen Zeiten. An der Startlinie standen unter anderen Amanal Petros, der bereits im Vorjahr das Marathon-Olympia-Limit fixiert hatte, Philipp Pflieger (PB: 63:14 Minuten), Jens Nerkamp (64:06 Minuten), Moritz Beinlich (64:25 Minuten), Tobias Blum (64:38 Minuten), Samuel Fitwi Sibhatu (64:44 Minuten) und Tom Gröschl (64:52 Minuten).

Das Rennen vernahm den erwarteten schnellen Verlauf. Die Begeisterung der Zuschauer an der Strecke in der katalonischen Hauptstadt glich einer Karnevalsveranstaltung. Die äußeren Bedingungen können als Ideal bezeichnet werden. Es kam zu den erwarteten Spitzenleistungen. Bei den Männern siegte der Eritreer Victor Chumo im 59:58 Minuten und bereits auf Platz 12. der beste deutsche Amanal Petros in 1:02:18 Minuten. Auch die weiteren Deutschen die für einen Platz im Kader des Halbmarathonteam für die Europameisterschaften in Frage kommen überzeugten mit teilweise persönlichen Bestleistungen: Simon Boch 1:02:31, Samuel f. Sibhatu 1:02:34, Philipp Pflieger 1:02:50, Tobias Blum 1:03:19, Simon Stützel 1:03:29.

Nach zuletzt ansteigenden Trainingsleistungen befindet sich Jens in einer positiven Entwicklung. Immer wieder wurde er zuletzt von Erkältungskrankheiten gestoppt. Ein hartnäckiger Husten ist bis heute noch nicht ganz beseitigt. Daher kann seine in Barcelona erzielt Zeit von 1:05:59 Stunden durchaus positiv bewertet werden. Für die Insider sind sicherlich auch die Zwischenzeiten von Jens interessant.

KM 0-5 KM 5-10 KM 10-15 KM 15-20

15:12 15:10 15:46 16:27

15:12 30:21 46:06 1:02:33

Man erkennt deutlich, dass Jens zunächst auf seine Bestzeit von 1:04:06 Stunden zulief, aber in der Endphase das Tempo nicht ganz halten konnte. Der Gesamtschnitt betrug pro Kilometer 3:08 Minuten. Ein gezieltes Training soll ihn nun bis zum Halbmarathon in Berlin am 5. April, in die Nähe der Qualifikation für die Europameisterschaften in Paris bringen.

Aus nordhessischer Sicht war die Leistung von Laura Hottenrott mit persönlicher Bestzeit ein gewaltiges Zeichen. Wir drücken auch Laura die Daumen, die mit einem weiteren Marathon in Hannover, ihr gestiegenes Leistungsvermögen dokumentieren möchte.

## Erfolgreiche Hessische Cross-Meisterschaften

Fünf Landesmeisterschaften und vier Vize-Meistertitel waren die erfolgreiche Ausbeute des Laufteam Kassel bei den Hessischen Cross-Meisterschaften in Altenstadt. Auf einem tollen Cross-Parcours auf einem Reiterareal, sehr übersichtlich für Zuschauer und Akteure und internationalen Ansprüchen genügend, setzten sie sich mit der südhessischen Konkurrenz auseinander. Der 15-jährige Moritz Kleesiek stellte mit einem zweiten Platz nach einem starken Lauf in der MJU18 die Weichen für einen Teamtitel mit den hochgemeldeten Laufteam-



Läufern Aaron Herrmenau und Moritz Lesser. Damit zeigten sich auch die ersten Früchte der Trainingsarbeit für die Youngster. Man spürte durchaus die übergroße Freude bei den Nachwuchstalenten. Erfreulich auch, dass viele Schlachtenbummler diese Erfolge tatkräftig miterlebten. Dann ging es Schlag auf Schlag. Die gute Organisation lief pünktlich mit den Startschüssen durch Arthur Schmidt (Herborn) und den durch den HLV-Präsidenten Klaus Schuder durchgeführten Siegerehrungen. Eine überragende Vorstellung lieferte unser M40-Team. Der Offizier der Bundeswehr Felix Kaiser spulte die 4,5 Kilometer in einer begeisterten Art und Weise ab. Weit überlegen gewann er den Einzeltitel, da wollte Niko Dorka nicht nachstehen und sicherte sich im Endspurt den zweiten Platz. Mit dem aus Moers angereisten Björn Temmler gelang ein überlegener Sieg im Teamwettbewerb. Bedauerlich ist nur, dass Felix aufgrund einiger Manöver zu den nationalen Titelkämpfen nicht zur Verfügung steht. Spannend lief der Hauptlauf der Männer über 7,5 Kilometer. Das starke Feld wurde in den ersten zwei von fünf zu laufenden Runden von Martin Herbold angeführt. Man hatte den Eindruck, dass das Feld Respekt vor dem orangefarbenen Trikot hatte. Im Vorderfeld bewegten sich auch immer unsere Athleten Marius Puchta und Thomas Thyssen.

Für beide ging es darum, das starke Hanauer Team in Schach zu halten und dies gelang. In der Endphase sicherte sich Thomas einen überraschenden zweiten Platz, nur eine Zehntelsekunde vor dem Edertaler Micha Thomas. Unmittelbar hinter den beiden lief Lehrer Marius Puchta als Sieger der M30 über die Ziellinie. Als auch Martin seinen Lauf beendet hatte stand fest, auch dieser Teamtitel geht nach Kassel. Erst kurz vor dem Start formierte sich unser Frauen-Team W50/55. Für Sabine Bergmann bedeutete die Nachmeldung von Ute Schumann-Kraechter und Ewa Szczeblewski die Beendigung ihres einsamen Laufens. Alle drei gaben über 4,5 Kilometer ihr Bestes und freuten sich über den Vize-Titel. Besonders Ewa ist es hoch anzurechnen, dass sie nach ihrem Sieg am Vortag in Ippinghausen und trotz des Geburtstages ihres Ehemannes den Weg in die Wetterau mitmachte. Große Freude herrschte auch bei der Familie Kleesiek über den überlegenen Sieg von Tochter Pauline und den zweiten Platz von Sohn Leo. Während der Veranstaltung spielte auch das Smartphone eine große Rolle, die Laufteam-Familie blickte nach Barcelona, wo zum selben Zeitpunkt Jens Nerkamp über 21 Kilometer sein Bestes versuchte. Alle waren sich einig, dass er mit den erzielten 1:05:59 Stunden durchaus zufrieden sein konnte, da man seine Anstrengungen im Training miterlebte. Jetzt gilt es für Jens in Berlin noch eine

weitere Leistungssteigerung anschließen zu lassen. Den Cross-Teilnehmern gilt ein besonderer Glückwunsch und der Erfolg sollte auch für die kommenden Wettkämpfen Auftrieb geben.

### Kevin Warschun berichtet vom Kristall-Marathon in Merkers

Kevin Warschun hat am 14. Kristallmarathon in Merkers teilgenommen, einer Laufveranstaltung, die in Deutschland zu den Exoten gehört, denn diese findet 500 Meter unter der Erde statt.

Trotz meiner gesundheitlichen Probleme die ich seit letztem Jahr habe, war es mir eine Freude mit Renör, einem Kumpel und Melanie Ruppenthal die Distanz von 10 Kilometer zu laufen und dabei 165 Höhenmeter zu überwinden.

Die Luft war ein wenig trocken und staubig bei einer Luftfeuchtigkeit von 0%, aber trotzdem war der Spaßfaktor sehr hoch.

Insgesamt war es eine geniale Veranstaltung, wenn ich nur an die 8 Kilometer denke, die ich auf einem LKW zur Kristallgrotte in 800 Meter Tiefe gefahren wurde. Das war eine rasante Fahrt mit vielen engen Kurven und einer holprigen Piste, dagegen ist eine Achterbahnfahrt ein Witz. Auch wenn ich kein Läufer, sondern ein Nordic Walker bin und dies erst der zweite Lauf meines Lebens war, bin ich im nächsten Jahr trotzdem wieder dabei, denn der Spaß muss immer an erster Stelle stehen.....



### Winterlaufserie in Ippinghausen

Die Teilnehmerzahlen beim Abschlusslauf der Winterlaufserie in Ippinghausen litten etwas unter der Hessischen Cross-Meisterschaft. Ein kleines Team präsentierte sich durchaus erfolgreich. Mats Langenkamp überraschte mit einer weiteren Leistungssteigerung der MJU 14. Überraschend mit neuer persönlicher Bestleistung war Christoph Bentz und in der W50 unsere Ewa, die einen Tag vor ihrem Einsatz in Altenstadt nochmals ihre Ausdauerfähigkeit unter Beweis stellte. Christof bestritt die 15 Kilometer gemeinsam mit seinem Rettungshund, der locker mit seinem „Herrchen“ die Strecke bewältigte.

|           |                  |         |
|-----------|------------------|---------|
| 1. MJU 14 | Mats Langenkamp  | 20:55   |
| 7. F      | Julia Wiedmann   | 27:25   |
| 1. W50    | Ewa Szczeblewski | 1:12:15 |
| 1. M      | Christoph Bentz  | 51:42   |
| 6. M30    | Johannes Förster | 1:08:40 |
| 5. M40    | Björn Wichart    | 1:06:19 |
| 17. M40   | Christof Landau  | 1:18:08 |

Weitere Ergebnisse können unter [raceresult.de](http://raceresult.de) nachgelesen werden. Zurzeit ist leider die Gesamtwertung der Serie noch nicht im Internet eingestellt. Wir werden berichten.

### 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 5km, 10km oder Halbmarathon 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. Die ersten zehn Anmeldungen sind bereits eingegangen. Bitte rechtzeitig anmelden, da wir nur einen Bus zur Verfügung haben. **Anmeldung kann ab sofort per Mail erfolgen: [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de)**

## Termine

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

01.03.2020                    3. Fuldawiesenlauf                    TV 03 Breitenbach Start 10.20 Uhr  
Schneller 5 und 10km-Lauf Bestenlistenfähig

## 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  
08. März 2020

## Cross-Läufe

29. Februar                    Diemelsee-Wirmighausen                    Meldeschluss 22.2

## Nordhessen-Cup

15. März                    Hofgeismar  
22. März                    Eschwege  
28. März                    Hess. Lichtenau

## 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. 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