

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
trotz der Karnevalszeit, möchten wir euch über weitere Aktionen unserer Mitglieder informieren.
Viel Spaß beim Lesen.

Deutsche Jahresbestzeit für Melat Kejeta in Ras Al Knaimah

Sportredakteur Martin Scholz war der Erste der einen Bericht des Halbmarathon in den DLV-News entdeckte und diesen weiter verteilte.

Gleich zwei Läuferinnen blieben in Ras Al Khaimah unterhalb der bisherigen Rekordmarke, die neue Weltrekordlerin heißt Ababel Yeshaneh: Der Halbmarathon-Weltrekord der Frauen steht seit Freitag bei 64:31 Minuten. Die deutsche Marathonläuferin Melat Kejeta setzte ihren Weg nach Tokio fort.

Überraschung beim Halbmarathon in Ras Al Khaimah: Ababel Yeshaneh ist die neue Weltrekordlerin. Die 28-jährige Äthiopierin, die auch bekannt ist unter dem Namen Ababel Yeshaneh Birhane, gewann das Rennen über genau 21,0975 Kilometer in 64:31 Minuten und bezwang die große Favoritin Brigid Kosgei.

Die Kenianerin Kosgei, die in 2:14:04 Stunden den Marathon-Weltrekord hält, wurde Zweite in 64:49 Minuten und blieb damit ebenso noch unter der bisherigen Weltrekordzeit von 64:51 Minuten, die ihre Landsfrau Joyciline Jepkosgei 2017 in Valencia (Spanien) gelaufen war. Dritte wurde in den Vereinigten Arabischen Emiraten Rosemary Wanjiru (Kenia), die bei ihrem Debüt auf Anhieb eine Weltklassezeit von 65:34 Minuten erreichte.

Melat Kejeta erfüllt Leistungsnachweis für Tokio

In dem außerordentlich stark besetzten Rennen belegte Melat Kejeta (Laufteam Kassel) Platz elf mit einer deutschen Jahresbestzeit von 68:56 Minuten. Damit verpasste sie zwar ihre persönliche Bestzeit um 15 Sekunden, erfüllte aber ohne Probleme den Leistungsnachweis für die Olympianominierung im Marathon. Hier waren 73:30 Minuten gefragt.

Da Melat Kejeta beim Berlin-Marathon 2019 die Olympianorm von 2:29:30 Stunden mit einer Zeit von 2:23:57 Stunden deutlich unterboten hatte, kann sie sich als derzeit beste deutsche Marathonläuferin nun recht sicher sein, bei den Spielen in Japan starten zu können. Die gebürtige Äthiopierin war vor rund sieben Jahren nach einem Wettkampf in Italien in Europa geblieben und nach Deutschland gekommen, sie hat seit März 2019 die deutsche Staatsbürgerschaft. Trainiert wird sie in Kassel vom einstigen Marathon-Bundestrainer Winfried Aufenanger.

Jörg Wenig

Jens Nerkamp und Hannes Dieterich haben ab 4.00 Uhr bei YouTube den Lauf direkt verfolgt: Nachdem die erste Zwischenzeit für Melat nach 5 Kilometern mit 15:22 Minuten vermeldet wurde, entfuhr es Jens: „Das ist ja unglaublich. Melat lief lediglich sechs Sekunden langsamer den Halbmarathon an als ich in Barcelona.“ Bei der Startzeit um 7.00 Uhr Ortszeit herrschten 21 Grad. Jens und Hannes sahen nach diesem schnellen Anfang eine mögliche Top-Zeit in Gefahr. Die beiden Spezialisten notierten dann folgende Zwischenzeiten:

	Zeit	Abschnittszeiten
5 km	15:22	15:22
10km	31:45	16:24
15 km	48:25	16:40
20 km	1:05:22	16:58
Ziel	1:08:55	



Da alle Zwischenzeiten offiziell genommen und in der Ergebnisliste verzeichnet wurden, sind diese Zeiten auch bestenlistenfähig. Somit stehen sie auch in der DLV Bestenliste an der Spitze. Im April wird Melat wieder nach Äthiopien fliegen um eine weiter Höhentrainingsmaßnahme in Vorbereitung auf den Olympischen Marathon durchzuführen. Die nordhessische Laufszene drückt der sympathischen Melat die Daumen.

Tom Ring siegt beim Kieler Halbmarathon

Bei frischen Temperaturen von sieben Grad Celsius nahmen wieder zahlreiche Läufer eine der Distanzen des Kiel-Marathons 2020 in Angriff. Sturmböen mit bis zu 80 km/h und Regen von allen Seiten machten das Rennen nicht nur für die Schnellsten zu einem Kampf. An der Kieler Förde hieß es daher für alle Beteiligten: Zähne zusammenbeißen! Aufgrund der Bedingungen wurde so auch auf einen Bogen am Start und im Ziel verzichtet. Unter ihnen Tom Ring, der sich derzeit auf die Deutsche Meisterschaft im Halbmarathon in Freiburg, Ende März, vorbereitet. Der Deutsche Hochschulmeister des vorletzten Jahres hatte den Kieler Halbmarathon als Tempo-Dauerlauf geplant. Es wurde dann zum Schluss doch noch zu einem Duell mit dem deutschen Spitzenläufer Steffen Uliczka, der bei internationalen Aufgaben, das DLV-Trikot im Hindernis-Lauf trug.

Tom gewann schließlich in 1:11:30 Stunden. Nach 15 Kilometer sah es bereits so aus, als wäre das Rennen entschieden, schließlich hatte Ring rund 1:30 Minuten Vorsprung auf Steffen Uliczka (Take Maracke & Partner). Dieser war jedoch defensiv angegangen und drehte gerade auf dem letzten Drittel immer mehr auf, sodass er im Ziel nur noch vier Sekunden hinter Ring lag. Noch knapper war das Rennen um Platz drei. Hier setzte sich Nils Neumann (TuS H/M) in 1:16:46 Stunden mit zwei Sekunden Vorsprung gegen Benjamin Winkler (USC Kiel) durch. Knapp zehn Minuten später folgte mit Nathalie Eckstein (1:26:35 Stunden) die erste Frau. Zweite wurde Ase Klinkenberg (Hytteplan Sport, 1:32:51 Stunden), Dritte Julia Jezek (Die Laufpartner, 1:33:25 Stunden). Die Anzahl der Zuschauer litt unter der Witterung. Besonders geschützte Stellen, wie Brücken-Unterführungen und Baumalleen dienten dem Schutz. „Ich weiß nun, dass alles planmäßig verläuft. Mein nächster Wettkampf in Breitenbach über 10 Kilometer dient nun der Verbesserung der Grundschnelligkeit,“ so der sichtlich zufriedene Tom.

Björn Temmler berichtet vom Straßenlauf in Hardt

Eine Woche nach seinem Cross-Landesmeistertitel mit dem Laufteam Kassel setzte Björn Temmler sein Vorbereitungstraining für die Deutschen Halbmarathon Meisterschaften in Freiburg fort. Bei einem 10 Kilometer Straßenlauf in Hardt bei Mönchengladbach lief er als Dritter der M40 nach 36:41 Minuten ins Ziel. Auf dem 4 Mal zu durchlaufenden Rundkurs musste er jeweils auf der 1 Kilometer langen Zielgeraden gegen erheblichen Gegenwind kämpfen. In einem taktischen Rennen gelangen ihm zwei konstante Rennhälften. „Meine Vorbereitung für Freiburg läuft planmäßig. Für das Team in Freiburg möchte ich einen guten Beitrag leisten,“ so der Dauerleister.

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 zwanzig Anmeldungen sind bereits eingegangen. Bitte rechtzeitig anmelden, da wir nur einen Bus zur Verfügung haben.

Da die Nachfrage derzeit sehr intensiv ist, wird dringend eine sofortige Anmeldung empfohlen.

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

Große Freude bei Anbasajer und seiner Familie

Große Freude herrschte bei Anbasajer Hagos und seiner Frau über die Taufe ihrer Zwillinge Milien und Mekseb Anbes. Bei einer traditionellen Feier wurden die Zwillinge der großen eritreischen Familie vorgestellt. Für das Laufteam Kassel gratulierten Brigitte und Winfried Aufenanger, Kevin Warschun und Sewnet Asrat. Die Familie Anbes ist nun auch komplett Mitglied im Laufteam. Wir wünschen der Familie eine glückliche und friedliche Zukunft.



Sportlerehrung beim Kreistag

Am 13.03.2020 findet der Kreisleichtathletiktag in Eppo's Gastro/Clubhaus, Damaschkestraße 35, 34121 Kassel statt. Beginn 17.00 Uhr.

Im Rahmen dieses Kreistages werden die erfolgreichsten Sportler des Jahres 2019 geehrt.

Zu dieser Ehrung sind die nachfolgenden Sportler herzlich einladen. Das Laufteam Kassel stellt 24 Athleten die größte Gruppe. Diese Einladung wird hiermit weitergegeben.

BITTE UNBEDINGT BEACHTEN

Für die weitere Planung werden die Rückmeldungen mit Zu- und Absagen bis zum 08.03.2020 an eehherrmann@t-online.de erwartet. Diese Rückmeldung muss jeder selbstständig vornehmen.

Sandra Morchner	Nikolaj Dorka
Henning, Ursula	Tom Ring
Alejandra Schütz Ewa Szczeblewski Karin Severin-Lenz Melanie Räder Sabine Bergmann	Klaus Kropsch Walter Wetzke Wilfried Ebhardt Philipp Stuckhardt Manuel Löber
Jens Nerkamp	Michael Aufenanger
Felix Kaiser	Marius Puchta
Daniel Ghebreselasie Daniel Asare	Tewolde Martin Herbold
Moritz Kleesiek	Björn Temmler

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

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 Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 10.00 Uhr vorgesehen.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederzwehren am Mittwoch, ab 19.00 Uhr. Für die persönliche Leistungsentwicklung ist die Teilnahme äußerst wichtig. Bereits ab 18.00 Uhr kann hier ein Athletiktraining oder ein Dauerlauf durchgeführt werden.

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

Mit laufendem Gruß
Winfried