

Läufer-Info vom 20.September 2016

Liebe Läuferinnen und Läufer.

Zu seinem 10.Jubiläum fand der Kassel-Marathon erstmals zu einer späteren Zeit im Jahr statt. An den ersten Lauf kann ich mich noch gut erinnern, als eine Hitzeglocke über der Stadt lag, wegen der es viele „Abbrecher“ gab und die Krankenwagen mit ihrem „Tatitata“ häufig im Einsatz waren. Der jetzt spätere Termin soll gewährleisten, so der Wunsch des Veranstalters, dass dann günstigere Witterungsbedingungen herrschen. Nun, es war besser als 2007, aber gegen Mittag ließ die Sonne den vom Vortage nassen Untergrund unangenehm feuchtwarm werden, nicht gut für Marathonläufer.

Aktuelle Berichterstattung

31.Bahnlauf-Serie in Heiligenrode (1.Teil) am 7.September

Wer wissen will, wie schnell er ist, für den ist es angebracht, sich an einem Bahnlauf zu beteiligen. Eine gute Adresse ist die Bahnlaufserie in Heiligenrode, die am 7.September mit der kürzesten der insgesamt angebotenen Laufstrecken, den 1500 Metern, eröffnet wurde. Wie schon in den Jahren zuvor nutzte unser Andreas Illing diese Startgelegenheit.

Seine Leistung:

1500 m: M50 Andreas Illing 5:23,50 min 3.Platz
Fortgesetzt wird die Laufserie am 14.9. mit den 3000 m, am 21.9. mit den 5000 m und am 28.9. mit den 10000 m.

Kreissparkassencup der Leichtathleten in Melsungen am 11.September

Mit ihren Siegen auf den längeren Laufstrecken sorgten unsere jungen Läuferinnen und Läufer für die Mannschaftssiege der MT. Das warme Wetter hatte sicherlich Anteil daran, dass es keine schnelleren Laufzeiten gab.

Die Leistungen unserer Teilnehmer:

3000 m:

Frauen	WU28	Lynn Olson	12:20,22 min	1.Platz
Männer	MU20	Lorenz Funck	9:59,79	1.
	MU18	Marvin Knaust	11:07,44	4.
	M20	Moritz Knaust	11:25,07	a.W.

15.Volksbank-Münster-Marathon am 11.September

Es ist gerade mal vier Wochen her, als Gerhard Neidert in Helsinki seinen letzten Marathon absolvierte. Jetzt setzte er seine „Marathon-Sammlung“ in Münster fort.

Seine Leistung (diesjährige persönliche Bestzeit):

Marathon: M60 Gerhard Neidert 4:49:25 h

10.Eon-Kassel-Marathon am 18.September

Was ist aus unserer früheren Wettkampfstärke geworden, als es galt bei solch einer Veranstaltung ganz in unserer Nähe die Stärke unserer Abteilung zu demonstrieren? Die starken Läuferinnen und Läufer der früheren Jahre sind nicht mehr aktiv

oder befinden sich im verdienten läuferischen „Rentenalter“. Doch unsere jüngeren Läuferinnen und Läufer sollten den Mut haben, es mal mit dem Halbmarathon zu versuchen und sich durch entsprechend Lauftraining während der Wintermonate darauf vorzubereiten. Im nächsten Monat könnte mit solch einem Training begonnen werden, zweckmäßigerweise in einer motivierten Trainingsgruppe. Dann könnte im nächsten Frühjahr der Versuch eines Neuanfangs gestartet werden. Unsere Verantwortlichen in der Abteilung wird es freuen, wenn sich ein Interesse für meinen Vorschlag bilden würde.

Doch zurück zu den Ergebnissen von Kassel.

Beim Halbmarathon zeigte unser Karl Ploch seine Qualitäten früherer Jahre, wenn er auch nicht ganz zufrieden sein mag, hatte er doch schon beim Stafettenlauf von Bad Liebenstein nach Melsungen Probleme mit der Achillessehne. Schon bei dem genannten Stafettenlauf überraschte mich aber unser Manfred George mit einer starken Leistung auf den letzten drei Etappen. Er hat zwar erst spät zum Laufsport gefunden, dafür wird er aber trotz seiner 56 Jahre immer schneller und stellte jetzt mit 1:43:46 h gar eine persönliche Bestleistung auf. Als Vorstandsmitglied der Ev. Kirchengemeinde Melsungen platzierte er sich auf dem 10. Platz in der Kirchenmeisterschaft.

Und da ist Andreas Illing, in diesem Jahr in die M50 aufgestiegen, nach meinen Recherchen ebenfalls ein Späteinsteiger und zunächst auf kürzeren Strecken unterwegs, der jetzt in Kassel seinen ersten Halbmarathon lief und ihn mit 1:33:19 h als 12. in der starken M50-Klasse beendete. Beide, Manfred und Andreas, könnten zu jenen neuen Leistungsträgern in unserer Abteilung zählen, von denen eingangs die Rede war.

Unter den wenigen Startern unseres Vereins gibt es dennoch eine Siegerin. Unserer Regina Iffert scheinen die 66 Jahre, die sie inzwischen in den Beinen hat, wenig auszumachen, ihr war der erste Platz in der W65 nicht zu nehmen. Die Freude über ihren Sieg zeigte sie beim Zieleinlauf, als sie beide Hände ballte.

Wer geglaubt hatte, dass Jürgen Fischer nach seinem 200. Marathon die Füße auf den Tisch legen würde, sah sich getäuscht. Denn er war in alter Frische in Kassel wieder dabei und freute sich, dass ihm der Lauf keine Schmerzen bereitete, ganz im Gegensatz zu Helsinki. Zu Reinhold Hügues, dem zweiten Marathonläufer der MT, kann ich nur soviel sagen, dass er wie Manfred George Mitglied im Ev. Kirchenvorstand Melsungen ist. Deshalb startete er auch für die in den Kassel-Marathon integrierte Deutsche Kirchenmeisterschaft und errang dort den dritten Platz.

Die Leistungen unserer Teilnehmer:

<u>Halbmarathon:</u>	W20	Rabea Pöppe	2:03:49 h	70. Platz
	W50	Heidi Sostmann	2:11:20	42.
	W65	Regina Iffert	2:14:59	1.
	M50	Andreas Illing	1:33:19	12.
		Martin Modes	1:58:52	135.
	M55	Manfred George	1:43:46	17.
	M60	Karl Ploch	1:49:45	17.

<u>Marathon:</u>	M45	Reinhold Hügues	3:27:42	10.
	M70	Jürgen Fischer	5:19:26	3.

Marathon-Staffel (4 Personen):

<i>Männer:</i>	MT Melsungen Lauftreff III		3:02:46	8.
	Uwe Tomaselli, Michael Schaier, Matthias Fischer, René Wildner			

MT Melsungen		3:37:41	69.
Gerrit Sadowski, Sigurd Sadowski (Brüder) Alexander Schmidt, Karl-Heinz Ilg Diese Staffel wurde bei der Kirchenmeisterschaft Dritte.			

<i>Frauen:</i>	MT Melsungen Lauftreff II		4:25:29	38.
	Sibylle Ebinger, Jutta Rüdlin, Julia Schenk, Petra Harbusch			

Mini-Marathon 4,22 km:

Unsere beiden Youngster haben sich gut in Szene gesetzt und ihre Laufzeiten gegenüber dem Vorjahr an derselben Stätte deutlich verbessert; und zwar Lorenz von 14:54 und Marvin von 17:13 min.

MU20	Lorenz Funck	14:14 min	6.Platz
MU18	Marvin Knaust	16:26	26.

30.Treysaer Stadtlaf am 18.September

Ganz schön mutig von Klaus Bornmann seinen Stadtlaf ausgerechnet am Tag des Kassel-Marathons zu veranstalten. Immerhin zog es unsere Andrea Wenderoth, die ja die Gesamtwertung in der W50 beim Schwalm-Eder-Laufcup anführt, nach dorthin, verständlicherweise.

Ihre Leistung:

7 km:	W50	Andrea Wenderoth	32:16 min	2.Platz
-------	-----	------------------	-----------	---------

31.Bahnlauf-Serie in Heiligenrode (2.Teil) am 14..September

Nach seinem starken Auftritt beim Kassel-Marathon auf der Halbmarathon-Strecke ging Andreas Illing schon wieder an den Start, um beim 2.Teil der Bahnlaufserie in Heiligenrode dabei zu sein. Es lag in der Natur der Sache, dass er nicht im Besitz seiner vollen Leistungsfähigkeit sein konnte.

Seine Leistung:

3000 m:	M50	Andreas Illing	11:33,5 min	3.Platz
---------	-----	----------------	-------------	---------

Fortgesetzt wird die Laufserie am 21.9. mit den 5000 m und am 28.9. mit den 10000 m.

Vorschau

- 21.9. Heiligenrode
Bahnlaufserie Teil 3: 5000 m
Start ab 18.45 Uhr für den langsamen Lauf für Teilnehmer >23:45 min
Start der Schnelleren entsprechend später.
- 21.10. Heiligenrode
Bahnlaufserie Teil 4: 10000 m
Start ab 19.00 Uhr für den langsamen Lauf für Teilnehmer >48:00 min
Start der Schnelleren entsprechend später.
- 1.10. Herkules-Berglauf in Kassel-Wilhelmshöhe
Strecke: 6,2 km/340 Hm
Start 15.00 Uhr vor der Regelschule in der Schulstraße in
Wilhelmshöhe

Horst Diele