

Sportlicher Bericht 2012 :

Bericht vom Marathon – Stützpunkt:

Stützpunktleiter Gerald Backofen stellte bei der Auftaktveranstaltung am 19. Dezember 2011 hier im Vereinsraum im Angerstadion per PowerPoint-Präsentation den interessierten Sportlern die Arbeit des Stützpunktes für den 6.Kasseler Marathon 2012 vor. Bei der Präsentation wurde unter anderem auch das 6-Köpfige Trainerteam vorgestellt das aus folgenden Läufern und Läuferinnen besteht:

Karin Maiterth, Magda Schütz, Martina Knobel, Thomas Steinkamp sowie Rainer Schütz und Gerald Backofen.

Folgendes Konzept wurde vorgestellt, wobei wir auch versuchen die Trainingsaktivitäten mit dem normalen Laufbetrieb beim Laufftreff, zu koordinieren:

Dienstag: Intervalle im Stadion - Donnerstag: Tempodauerläufe – Samstag: Laufftreff und am Sonntag: Aufbau der langen Läufe

Das Interesse am Kasseler Marathon und dem Vorbereitungs-Stützpunkt ist ungebrochen und über 60 Sportler, so viele wie nie zuvor, folgten der Einladung vom Marathon – Stützpunkt Hofgeismar. Begeisterte Läufer aus dem ganzen Umland: Immenhausen, Grebenstein, Liebenau, Trendelburg kamen am 17. Januar nach Hofgeismar um beim Auftaktlauf dabei zu sein.

...und es kam zu folgender Schlagzeile nach dem Auftaktlauf in der HNA: „Rekordbeteiligung beim Stützpunkt“!

Renate Bauer, Walkingbeauftragte vom Kasseler Marathon absolvierte mit den Walkern einen Rundkurs durch das Gelände, wobei Sie „Rede und Antwort“ stand. Die Läufer wiederum waren 1 Stunde mit dem Trainerstab in 3 verschiedenen Leistungsgruppen in und um Hofgeismar unterwegs.

Ich möchte mich noch mal auf diesem Wege bei den genannten Trainern für Ihren Einsatz bedanken, sie müssen schließlich in der Marathon - Vorbereitungszeit bis zu 4x wöchentlich Ihren Mann bzw. Frau stehen, was nicht immer selbstverständlich ist. Vielen Dank noch mal für die tolle Unterstützung, weil ohne Euch, wäre eine solche Veranstaltung, in diesem Rahmen nicht möglich!

Am 19. Mai, der Tag vor dem großen Marathon – Event, fand dann mit großer Anteilnahme die Pasta-Party in Büfett-Form in der Ess-Bar statt wobei die Stützpunkt-Trainer mit einer kleinen Überraschung in Form eines Laufschuhs aus Metallguss mit Gravur für die geleistete Arbeit belohnt wurden. Danke noch mal dafür, es war eine tolle Geste!

Am folgenden Tag in aller Früh, mit jeder Menge Kohlenhydrate und Adrenalin im Blut machte sich der Stützpunkt auf den Weg nach Kassel um gut vorbereitet, mit 38 Läufern in den Disziplinen Marathon, Halbmarathon und Staffel bei 6.EON Mitte Kassel-Marathon zu starten.

Bedingt durch den unerwarteten Temperaturanstieg mussten allerdings die angestrebten Zielzeiten nach unten korrigiert werden. Unter der beeindruckenden Kulisse mit Zieleinlauf im Auestadion und jubelnden Fans wurden alle gesund und wohlbehalten mit einer Medaille, einige sogar mit persönlicher Bestzeit belohnt.

Ergebnisse und Teilnehmer Marathon:

Frauen: Martina Knobel 4:20:29 Susanne Lensky 4:41:20

Männer: Holger Stein 3:26:20 - Gerald Backofen 3:39:28 - Andreas Auerbach 3:52:58
Robert Schrick 4:01:12 - Andreas Kramer 4:55:46 - Ullrich Müller 5:56:28

Gerald Backofen belegte bei den parallel ausgetragenen **Hessenmeisterschaften im Marathonden** 3. Platz in der AK M35!

Ergebnisse und Teilnehmer Halbmarathon: Hier benenne ich nur die drei schnellsten vom Stützpunkt:

Frauen: Daniela Walter in 1:49:44 und nur 18 Sekunden später erreichte auch Sigrid Ludwig-Morell in 1:50:02 die Ziellinie, gefolgt von Dagmar Leisten in 1:52:58

Männer: Hier war Klaus-Dieter Becker 1:36:25 der schnellste gefolgt von Wolfgang Rüdiger in 1:36:51 und Fritz Koch der die 21,2 KM in 1: 38:49 absolvierte.

Beim Marathon-Stützpunkt-Cup 2012 wurde der Platz 4 und Platz 8 vom Stützpunkt Hofgeismar in Anspruch genommen:

Holger Stein, Gerald Backofen und Andreas Auerbach belegten dabei den 4 Platz mit Pokal sowie Martina Knobel, Susanne Lensky und Robert Schrick, sicherten sich den 8 Platz.

Besonders erfreulich: Alle Starterinnen und Starter die sich im Marathon – Stützpunkt vorbereitet haben, erreichten Gesund und Wohlbehalten das Ziel im Auestadion!

Glückwunsch noch mal an alle Teilnehmer vom Kassel Marathon!

Bevor ich zu den weiteren sportlichen Aktivitäten vom Laufftreff komme, möchte ich noch in einer kurzen Vorschau auf ein paar wichtige Termine vom Stützpunkt hinweisen, wobei ich doch um eine rege Beteiligung aus den Reihen des Laufftreffs bitten möchte:

- **Freitag, 15. März 2013:** Vortrag Breitensporternährung **Teil 1** um 19:00 Uhr hier im Vereinsraum und **Teil 2** am Freitag, den 19 April ebenfalls um 19:00 Uhr im Vereinsraum.

Ein interessanter Vortrag den man sich nicht entgehen lassen sollte! Erstellt und auch vorgetragen von **Sigrid Ludwig-Morell**, Diätassistentin und Ernährungsberaterin DGE der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- **Sonntag; 17 März 2013:** offizieller Probelauf Kassel Marathon - Start: 9:00 Uhr Auestadion
- **Samstag, 30. März 2013:** Osterlauf Paderborn den man für die PaKa - Cup Wertung braucht.

Die Abkürzung **PaKa** bedeutet: Paderborn/Kassel und man muss folgende Kombinationen laufen um in den Wertungen zu kommen:

entweder **Paderborn HM und Kassel Marathon** oder **Paderborn 10 KM und in Kassel HM**

Und natürlich nicht zu vergessen die **Pastaparty** in der Essbar, am **Samstag den 11.Mai um 18:00 Uhr**

Jetzt geht es mit den sportlichen Aktivitäten vom Laufftreff weiter:

- **Cupwertungs – Wettkämpfe**

Auch im Jahr 2012 gab es wieder eine aktive Gruppe von Laufftreffmitgliedern die an verschiedenen

Cup - Wettkämpfen teilgenommen haben, wobei folgende Wettkämpfe bestritten wurden:

- **Nordhessencup**

Der Laufftreff belegte beim Nordhessencup **2012 Platz 20** von **135** teilnehmenden Vereinen und daran waren **19** Läufer beteiligt, wovon es wiederum **5** Läufer in die Endwertung geschafft haben.

Um in die Endwertung zu gelangen müssen 8 von 18 Läufen absolviert werden.

Folgende Platzierungen nach Altersklasse aufgelistet gab es in 2012:

10KM Strecke:

W45 Platz 3 : Sigrid Ludwig - Morell

M40 Platz 14 : Gerhard Prescher

M45 Platz 11 : Gerald Backofen und **Platz13** Teja Patyk

M55 Platz 10 : Rainer Schütz

20KM Strecke: M40 Platz 17 : Andreas Kramer

- **Reinhardswald - Lauf und Walkingcup 2012**

Für den Reinhardswald - Lauf und Walkingcup stehen sechs Lauf - und sechs Walking - Veranstaltungen zur Auswahl. Für die Gesamtwertung muss an mindestens vier Veranstaltungen teilgenommen werden. Gelaufen wird in Hofgeismar NHC Serie - Mordkammer Helmarshausen – Tierpark Sababurg – Dorflauf Meimbressen - Reinhardswaldlauf in Holzhausen und der Berglauf in Veckerhagen.

Beim Sababurger-Tierparklauf hat der Lauftreff wieder aktiv bei der Planung und Zeitnahme mitgeholfen!

10 Läufer vom Lauftreff qualifizierten sich für die Gesamtwertung mit folgenden Plätzen in Ihren jeweiligen Altersklassen angefangen mit den Frauen:

Altersklasse W40 :

Platz 1 bei den Frauen belegte Sigrid Ludwig-Morell gefolgt von Daniela Walter auf **Platz 3**, Martina Knobel kam auf **Platz 4** und Karin Maiterth belegte den **5 Platz**

Alterklasse W50: In dieser Alterklasse wurde der **2 Platz** von Carla Wuttke verteidigt.

Bei den Männern gab es folgende Platzierungen in den Altersklassen:

M30: **Platz 2** Robert Schrick - M40: **Platz 4** belegte Holger Stein und auf **Platz 6** kam Gerhard Prescher. In der Altersklasse M50 belegte Rainer Schütz den **3 Platz** und es folgte Ihm auf **Platz 5** Hermann Maiterth.

- **Stadtallendorf**

In Stadtallendorf wird unser Oldie Frithjof-Hans Bernhard im Januar 2012 Hessenmeister über 3000 Meter und qualifizierte sich damit für die Startberechtigung bei den Deutschen Meisterschaften über 800 und 1500 Meter

- **Kreismeisterschaften im Crosslauf in Niedermeiser**

Mal wieder jede Menge Kreis-Meister und Kreis-Vizemeister im Crosslauf über 8500 Meter vom Lauftreff in folgenden Alterklassen:

M35: Robert Schrick 39:15 – Marcus Geisen 39:21

M45: Gerald Backofen 38:07 – Holger Stein 38:27

M50: Klaus-Dieter Becker in 40:29

M55: Rainer Schütz 46:09

M75: Frithjof Bernhard 54:09

- **Hermannslauf**

Beim 41. Hermannslauf lief Marcus Geissen die 31,1KM in einer beachtlichen Zeit von 2:34:46. Teja Patyk und Rainer Schütz liefen gemeinsam, in einer Zeit von 3:06:40 über die Ziellinie.

- **Stadtlauf Dresden**

Gerald Backofen lief beim Stadtlauf Dresden einen Halbmarathon in 1:33:00.

- **43. Volkswaldlauf "Quer durch die Mordkammer"**

Hier war der Lauftreff trotz Dauerregen und Temperaturen von knapp 10 Grad beim Halbmarathon mit 12 Läufern vertreten.

- **4. Sababurger Tierparklauf**

„Für die Elche durch den Reinhardswald“, das war das Motto des 4.Tierparklauf. 17 Läufer und Margot Bätz als einsame Walkerin vom Lauftreff, folgten dem Aufruf und unterstützten mit Ihrem Startgeld den Bau des Elchgeheges.

- **6. Reinhardswald Halbmarathon**

Beim Gesamteinlauf gewinnt **Sigrid Ludwig-Morell** den 12,3K-Lauf und **Holger Stein** belegte beim Halbmarathon den 5.Platz!

Weitere Platzierungen beim 12,3 KM-Lauf für Carla Wuttke 2. Platz W55 und beim Halbmarathon Daniela Walther 4. Platz W40, Margitta Ackerbauer 1. Platz W55, Robert Schrick 5. Platz M30, Fritz Koch 1. Platz M55, Rainer Schütz 3. Platz M55, Johann Spuling 1. Platz M60
Außerdem Ehrung + Pokal für den Lauftreff als teilnahmestärksten Verein !

- **Osterlauf Paderborn**

Marcus Geissen vertrat als Einzelkämpfer den Lauftreff Hofgeismar in Paderborn und lief den HM in 1:34:01

- **Berglauf in Kassel-Wilhelmshöhe**

Platz 1 und 2 für Fritz Koch und Rainer Schütz in der Altersklasse M55

2. Platz Mannschaft M40/M45 belegte die LAG Wesertal mit Wolfgang Rüdiger

2. Platz Mannschaft M50/M55 belegte die LAG Wesertal mit Fritz Koch und Rainer Schütz

- **Kreismeisterschaften 5000 Meter im Angerstadion**

In der W40 holte sich Dagmar Leisten in 23:35 den Titel vor Edith Ludwig-Morell 24:30 und Martina Knobel in 24:42

Den Titel in der W50 holte sich Susanne Lensky in 26:15, ebenso wie Margret Hermann-Fricke, die in 26:58 den Titel in der W60 errang.

Gerald Backofen erkämpfte sich mit 19:37 den Titel in der M45. Marcus Geissen erzielte mit 19:48 den dritten Rang in der M35, den vierten Platz belegte in dieser Altersklasse Robert Schrick in 21:02.

In der M40 wurde Gerhard Prescher in 23:11 Vizemeister

Andreas Kramer belegte den 4.Platz in 24:43 in der AK M45.

Den Titel in der M50 holte sich Klaus-Dieter Becker 21:48 vor Thomas Steinkamp 26:15 und Hermann Maiterth 27:16

Fritz Koch wurde in 21:13 Kreismeister der M55 vor Rainer Schütz, der in 23:10 gestoppt wurde.

- **Lollslauf Bad Hersfeld**

Holger Stein läuft mit 1:32:09 neue PB, Rainer Schütz überquerte die Ziellinie in 1:51:11

- **Warburger Stundenlauf**

Hier wird 1 Stunde um den Hüffert - Sportplatz gelaufen. Dabei kamen bei Teja Patyk 13832 Meter und bei Marcus Geisen 12768 Meter zusammen.

- **Berglauf Veckerhagen**

Hier war unser Lauftreff mit 6 Läufern vertreten. Bei Ihrem ersten Start auf dem Bergmannspfad feierte Daniela Walter den Sieg über 5 Kilometer in einer Zeit von 34:13 Minuten.

Den Bronzетitel in der Mannschaftswertung holten sich Holger Stein, Robert Schrick und Fritz Koch mit knappen 8 Sekunden Vorsprung vor der TG Münden und bekamen dafür auch einen Glaspokal.

- Jetzt wird die Strecke auf 42,195 Km verlängert und es folgt der Marathon:

Berlin: Holger Stein läuft zum zweiten Mal den Berliner Marathon in 3:29:41

Köln: Elke Fräßdorf läuft in Köln einen Halbmarathon in 02:11:48 und Robert Becker absolvierte den Kölner Marathon in 04:00:42

Hiermit komme ich zum Schluss meines sportlichen Berichtes und zitiere eine SMS von einem Marathonläufer aus Jerusalem:bei Regen, Hagel und Windböen, keine Sonne, aber Berge und Berge über Berge!

...geschrieben von Thomas Steinkamp der den Jerusalem Marathon in 5:03 bezwang.

Glückwunsch noch mal an alle, die an den genannten Wettkämpfen teilgenommen haben!

Danke für die Aufmerksamkeit