

## Marathon: Start zum Test am Sonntag

KASSEL. Traditionell findet vor dem Eon Mitte Kassel Marathon ein offizieller Vorbereitungslauf statt. Dieser Testlauf (21 km) führt über die Original-Halbmarathon-Strecke und wird am kommenden Sonntag um 9 Uhr auf der Damaschkestraße (Kegelzentrum) gestartet. Gelaufen wird in drei von Brems- und Zugläufern geführten Gruppen. Die angestrebten Zielzeiten sind 1:45 Stunden, 2:00 Stunden und 2:30 Stunden.

Für Läufer, die eine kürzere Distanz absolvieren möchten, gibt es eine „Zusteiigmöglichkeit“ auf der Wolfhager Straße vor den „Drei Brücken“. Das Ziel ist im Auestadion. Eine Verpflegungsstation auf der Strecke ist eingerichtet.

Für Walker werden Vorbereitungswalks über 11 und 15 km angeboten, Start ist ebenfalls um 9 Uhr auf der Damaschkestraße. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (mkx)

## Ergebnisse

### Leichtathletik

**Hessische Winterwurf-Meisterschaft U 16 und U 14 in Frankfurt:**  
**M 15:** Werfer-Mehrkampf: 2. Eike Kratzsch (WOH = VfL Wolfhagen) 1664 Punkte (Kugel: 11,93 m, Diskus: 30,80 m, Speer: 44,24 m).  
**M 14:** 2. Jan Stöber (SSC Bad Sooden-Allendorf) 1565 P. (Kugel: 11,19 m, Diskus: 34,05 m, Speer: 30,67 m), 6. Tim Simshäuser (KB = TSV Korbach) 1524 P., 11. Vahland (KB) 1374 P.  
**M 13:** 5. Max Wiegand (TuSpo Borken) 1401 P. (Diskus: 26,61 m, Hammer: 28,21 m, Speer: 20,37 m), 8. Lasse Gundlach (SSC Vellmar) 1216 P.  
**W 15:** 4. Alicia Schilling (KB) 1478 P. (Kugel: 10,35 m, Diskus: 28,41 m, Speer: 31,47 m).  
**W 14:** 7. Grunewald (WOH) 1196 P. (7,82 - 19,95 - 22,99). (zct)

### Kunstradfahren

**Bezirksnachschaftsmeisterschaft:**  
 1er: Schüler U11: 1. Schellenberger 17,31 (Albungen); Ewert 11,05 (KSV Baunatal) Schülerinnen U13: 1. Fallmann 22,98 (Flottweg Kassel); Schülerinnen U15: 1. Schesky (Flottweg Kassel).  
**2. Vorrunde zur Hessischen Nachwuchsmeisterschaft:**  
 1er: Schülerinnen U11: 1. Lameyer 35,70 (Weimar-Ahnatal); 2. M. Thiele 26,19; 3. Müller 23,90; 4. Küch 20,62; 5. G. Selzer 16,03 (alle RV Hümme); Schülerinnen U13: 1. Reichmann 45,25; 2. Fleischhut 37,50 (Flottweg); 3. Neufang 34,65; 4. C. Selzer 29,34; 5. Kraft 27,18; 6. Worm 25,04 (alle RV Hümme); 7. Schmagold 20,11 (Flottweg)

### Tischtennis

**Bezirkspokal-Endrunde:**  
**Herren**  
**Bezirksoberliga:** 1. TTC Bad Endbach, 2. TSG Sandershausen, 3. TSV Ihringshausen und TTV Weiterode II)  
**Bezirkliga:** 1. Sorga, 2. Wetterburg, 3. Lüdersdorf und SV Nothfelden.  
**Bezirkklasse:** 1. C. Neukirchen, 2. TTC Röhrigshof, 3. TuSpo Rengershausen und SSV Lixfeld II  
**Kreisliga:** 1. TTC Hofgeismar III, 2. RSV Günsterode, 3. TTV Dudenrode II und TV Volkmarsen  
**1. Kreisklasse:** 1. SV Nordshausen, 2. TSV Weißenhasel, 3. TV Hess. Lichtenau und TSV Birkenbringhausen  
**2. Kreisklasse:** 1. TTC Lax Bad Hersfeld V, 2. TSG Eschenstruth III, 3. TSV Laisa II und TTV Ebsdorfergrund II  
**3. Kreisklasse:** 1. TSV Bromskirchen II, 2. TSV Emstal Werkel, 3. VfB Holzhausen II und TSG Fürstentagen  
**Damen**  
**Bezirkliga:** 1. TSV Heiligenrode II, 2. TSV Bromskirchen, 3. TuS Helsen  
**Bezirkklasse:** 1. TSG Sandershausen, 2. TV Westuffeln, 3. FV Breidenbach II und TV Hessisch Lichtenau  
**Kreisliga:** 1. Vöhl, 2. Burghasungen II

### Fußball

**Regionalliga**  
**1. FC Nürnberg II - Alzenau 4:0.** Schiedsrichter: Münch (Rielasingen) - Z: 222 - Tore: 1:0 Wießmeier (20.), 2:0 George (22.), 3:0 Klement (36.), 4:0 Nilsson (85.)

# Ein Kick gleich beim ersten Mal

**Vor Ort:** Gut gelaunt machen Studien-Teilnehmer eine Gesundheitswanderung im Bergpark Wilhelmshöhe

## Das Thema

Seit Anfang Februar nehmen HNA-Leser an einer Studie teil. Es soll ermittelt werden, inwieweit Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband positive Wirkungen hat. Die ersten Wander-Einheiten führten durch die Aue, dann durch den Park Schönfeld und nun durch den Bergpark Wilhelmshöhe.

VON ROBIN LIPKE

KASSEL. Es hat ein bisschen was von Wandertagen aus der Schulzeit. Vorn marschieren die Ehrgeizigen, die es nicht schnell genug haben können. Hinten wird gebummelt. Und so schlängelt sich eine Gruppe HNA-Leser durch den Bergpark Wilhelmshöhe. „Jeder wählt sein eigenes Tempo. Es soll keiner aus der Puste kommen“, sagt Dr. Katja Schönweiß. Die Gesundheitswanderführerin leitet die Gruppe an – heute auf dem Programm: Gang-Schulung beim Bergauf- und Bergabgehen.

Auf Höhe des Lacs sind die Teilnehmer in Gespräche vertieft. Die Bärbel, der Reinhard, die Anne und wie sie alle heißen – unter Wanderern wird sich geduzt. Sie plaudern über die Arbeit, über das Wetter, über ein Buch von Tommy Jaud – die Stimmung ist entspannt. „Wären die anderen nicht, hätte ich heute den Allerwertesten nicht hochgekriegt“, sagt Anne Meyer. Wie der Rest der Gruppe hat die 57-jährige Lehrerin aus Kassel vor Beginn der Studie nicht allzu viel mit Sport im Allgemeinen und Wandern im Speziellen am Hut gehabt.



Gute Stimmung am Lac: Angeleitet von der Gesundheitswanderführerin Dr. Katja Schönweiß (vorn rechts) marschieren die HNA-Leser mit strammem Schritt durch den Bergpark.

Fotos: Lipke

Nun schätzt sie das Erlebnis in der Gruppe. Vorsichtig balanciert sie über einen abgeknickten Baumstamm. Ein paar hundert Meter weiter geht sie in die Hocke und beobachtet zwei Enten, die abseits des Weges in einem Bach plantschen. „Ich mag die Natur. Das ist auch eine schöne Seite des Wanderns“, sagt sie. Eine weitere sei der Fitness-Aspekt. Am Anfang habe sie gestaunt, wie zügig eine Wanderung abläuft – und direkt Lust auf mehr bekommen. „Nach dem ersten Mal hatte ich gleich einen Kick“, beschreibt sie das zufriedene Gefühl nach einer ersten Gesundheitswanderung.

Dass dazu nicht nur Laufen zählt, erfährt die Gruppe auf der Wiese vor dem Schloss Wilhelmshöhe. Einbeinstand,

Fußkreisen, Waden lockern. Übungen zur Kräftigung, Dehnung, zudem Koordinations- und Gleichgewichtsaufgaben haben die Wanderer zu absolvieren. Auch zu zweit. Anne Meyer versucht, Reinhard Rinke wegzuschieben. Der Architekt spannt seine Muskeln an und tut so etwas für die Stabilität. „Die Einheiten bringen wirklich etwas“, sagt er.

## FIT DURCHS LEBEN

### Gesundheitswandern

Vor zwei Jahren überstand der 62-jährige eine Lungenembolie. Er nutzt diesen Wanderkurs als Wieder-Einstieg in gesunde körperliche Belastung. „Ich muss ein bisschen langsa-

mer machen“, sagt er. Zur Kontrolle trägt der Kasseler eine Pulsuhr.

Die braucht er nun für die nächste Übung. Auf einem steil ansteigenden Trampelpfad soll jeder die Geschwindigkeit so wählen, dass die Luft beim Atmen nicht tief eingezogen werden muss. Oben angekommen, pumpt dann doch so mancher wie ein Maikäfer. „Hab mich wohl etwas überschätzt“, sagt Sven Büchler. Er ist 36 Jahre alt und bezeichnet sich selbst als Sofa-Sportler. Durch den Kurs sei sein Ehrgeiz aber wieder geweckt. „Das Wandern tut einfach richtig gut“, sagt er.

Dann setzt sich der Tross wieder in Bewegung. Die einen vorneweg, die anderen etwas langsamer. Aber alle gut gelaunt.



Gut geschoben am Schloss: Anne Meyer (links) und Reinhard Rinke absolvieren Übungen zur Stabilisation.

## Tischtennis: Sandershausen stand im Finale

**DAUTPHETAL.** Bei der Bezirkspokal-Endrunde im Tischtennis in Dautphetal landete Sandershausen mit Peter Lemmer, Alexander Schuwirth und Florian Bierwirth im Wettbewerb der Bezirksoberliga auf dem zweiten Platz. Dritter wurde Ihringshausen (Jörg Wollenhaupt, David Pravych, Andreas Allner).

**Bezirkklasse Herren:** Mit einem mühevollen 4:3 im Halbfinale gegen Lixfeld II erreichte der SC Neukirchen (Bob Lamps, Daniel Hennighausen, Stephan Schaub) das Finale, in dem es einen 4:0-Sieg gegen den TTC Röhrigshof gab.

**Bezirkliga Damen:** Heiligenrode II (Martina Liebig, Kerstin Meyl, Tanja Rüttgerodt-Graf) qualifizierte sich durch ein 4:1 gegen Helsen für das Endspiel und setzte sich dort klar mit 4:2 gegen Bromskirchen durch.

**Bezirkklasse Damen:** Der TV Westuffeln, der mit Lajla Sharbaji, Nadine Heller und Margarete Manthey antrat, ließ dem TV Hessisch Lichtenau im Halbfinale keine Chance und traf im Endspiel auf die TSG Sandershausen (Sabine Christ, Claudia Löwer, Birgit Weidisch). Sandershausen sicherte sich schließlich den Titel. (yex)

## Die Volksläufer legen los

Am Samstag wird die Saison in Hessisch Lichtenau eröffnet

KASSEL. „Endlich geht's wieder los, und ich freu mich auf Hessisch Lichtenau“, so lauten die Einträge auf der Homepage vom Volkslauf-Nordhessen-cup, der am Samstag in Hessisch Lichtenau in seine 27. Saison startet. Die Erwachsenen können aus einem Angebot von drei Laufstrecken auswählen. Rennen über fünf, zehn und 20 Kilometer stehen im Programm. Zusätzlich gibt es eine Kombiwertung, bei der Starts auf allen drei Strecken gewertet werden. Für den Nachwuchs gibt es eine Serie mit 1000-Meter-Läufen und einen Mix mit 1000 Meter und fünf Kilometer. Für die Cup-Wertung sind acht Starts er-

forderlich. Die Sponsoren Hütt-Brauerei, BKK Herkules, Theuermeister's Laufladen, Druckerei Ausdruck und Fidelity Versicherungsmakler bleiben unverzichtbarer Bestandteil. Alles zum Nordhessen-cup gibt es im Internet unter: [www.nordhessen-cup.de](http://www.nordhessen-cup.de)

## Nordhessen-cup

### TERMINÜBERSICHT

**17. März:** TV Hess. Lichtenau [www.lauftreff-tvheili.de](http://www.lauftreff-tvheili.de)  
**24. März:** LG Bauerkamp Warburg [www.lg-bauerkamp.de](http://www.lg-bauerkamp.de)  
**1. April:** SC Meißner Eschwege [www.ski-club-meissner.de](http://www.ski-club-meissner.de)  
**7. April:** LC Marathon Rotenburg [www.lc-marathon-rotenburg.de](http://www.lc-marathon-rotenburg.de)  
**14. April:** LG Kaufungen [www.volkslauf.eu](http://www.volkslauf.eu)  
**22. April:** LG Fuldatal [www.tsv-ihingshausen.de](http://www.tsv-ihingshausen.de)  
**1. Mai:** LG Gelstertal [www.lggelstertal.de](http://www.lggelstertal.de)  
**6. Mai:** Lauftreff Hofgeismar [www.lauftreff-hofgeismar.de](http://www.lauftreff-hofgeismar.de)  
**12. Mai:** Laufteam Wolfhagen [www.laufteamwolfhagen.de](http://www.laufteamwolfhagen.de)  
**25. Mai:** TSV Heiligenrode [www.tsv-heiligenrode.de/sikabteilung](http://www.tsv-heiligenrode.de/sikabteilung)  
**1. Juni:** FTSV Heckershausen [www.abendvolkslauf.de](http://www.abendvolkslauf.de)  
**10. Juni:** TV 03 Breitenbach [www.tv03breitenbach.de](http://www.tv03breitenbach.de)  
**16. Juni:** MT Melsungen [www.lauftreff-melsungen.de](http://www.lauftreff-melsungen.de)  
**24. Juni:** TSV Breuna [www.tsv-breuna.de/leichtathletik](http://www.tsv-breuna.de/leichtathletik)  
**29. Juni:** TG Wehlheiden [www.tg-wehlheiden.de](http://www.tg-wehlheiden.de)  
**11. August:** TSV Rot-Weiß Körle [www.lauftreff-koerle.de](http://www.lauftreff-koerle.de)  
**19. August:** TSV Obervorschütz [www.hermannkilian.de](http://www.hermannkilian.de)  
**8. September:** KSV Baunatal [www.baunatalrennt.de](http://www.baunatalrennt.de)



Sie laufen wieder: Am Samstag startet der Nordhessen-cup mit den Volksläufen in Hessisch Lichtenau.

Foto: zct