



# Grün. Weiß. Lläuft.

Newsletter 2010

24.8.2010



## Flügel holt sich den Süd-Titel

Auch Wiebke Herbold und Robel Mesgena mit guten Leistungen

Der August ist für den PSV Grün Weiß Kassel weiterhin ein guter Monat. Julian Flügel sicherte sich den Süddeutschen Meistertitel über 5.000 m, Wiebke Herbold lief neue Bestzeit, Robel Mesgena wurde in Ulm Fünfter und Silke Optekamp nutzte ihren Urlaub zum Start beim Alpseeauf.

Bei den Süddeutschen Meisterschaften in Schwäbisch Gmünd konnte der Deutsche Julian Flügel einen weiteren Titel einfahren. Der 24-Jährige holte sich in 14:44,78 Minuten den Sieg über 5.000 m und lieferte damit einen guten Generalprobe für die 10 km-Meisterschaft in Ohrdruf ab. Als Sechste über 800 m konnte sich Wiebke Herbold auf eine neue persönliche Bestmarke von 2:16,69 verbessern.



Julian Flügel. Foto: jüst



Robel Mesgena. Foto: miku

### Mesgena Fünfter

Nach längerer verletzungsbedingter Wettkampfpause gelang Robel Mesgena in Menden im letzten Moment noch die Qualifikation für die 5.000 m bei den Deutschen Jugend-Leichtathletikmeisterschaften in Ulm. Dort hielt sich der 18-Jährige lange in der sechsköpfigen Spitzengruppe, ehe der spätere Sieger Tom Gröschel (1. LAV Rostock) sich löste und in Saisonbestzeit von 14:39,32 gewann. Leider riss für Mesgena die Verbindung nach vorn, sodass eine bessere Zeit und Platzierung nicht möglich war.

Dennoch „rettete“ er sich auf einen ausgezeichneten fünften Platz mit seiner zweitbesten Zeit von 15:07,94. Damit setzte er sich zunächst auf den zweiten Platz der aktuellen PSV-Jahresbestenliste hinter Julian Flügel.

### Silkes Urlaubslauf

Silke Optekamp nutzte ihren Urlaub im Allgäu, den sie mit einem zehntägigen Trainingslager verband, zu einem Start beim Alpseeauf in Immenstadt über 15,6 km. Dort lief die 32-Jährige aus dem intensiven Training heraus auf Platz zwei in 1:03:20 Minuten. „Für mich ist es purer Luxus, sich mal fast zwei Wochen nur aufs Laufen konzentrieren zu können“, so Silke, die ansonsten 100 bis 120 km in der Woche vor der Arbeit, in der Mittagspause oder nach der Arbeit abspult. Auch sie konzentriert sich nun ganz auf die Vorbereitung zum 10 km-Meisterschaft und den Köln-Marathon.



Silke Optekamp. Foto: aufi

### Berglauf-News

Alle Infos zum 21. Kasseler Herkules-Berglauf jetzt unter [www.psv-gwkassel.de/-Leichtathletik/BerglaufMagazin2010.pdf](http://www.psv-gwkassel.de/-Leichtathletik/BerglaufMagazin2010.pdf)

## Simret knackt Schenks Rekord

Eigentlich wollte Simret Restle in Troisdorf laufen. Doch da trafen „Simi“ und ihr Lebensgefährte Dr. Rainer Apel niemanden an. Also ging's nach Siegburg - wenn der Wagen mitgespielt hätte. Doch der streikte und so nahm die 26-Jährige das Angebot einer Anwohnerin an, sie nach Siegburg zu fahren. Dort gab's dann statt der 5.000 m nur 1.500 m - mit Männern. 500 m lange ließen sie die Deutsche 5.000 m- und 10.000 m-Vizemeisterin nicht vorbei. Dann wurde es ihr zu bunt und sie zog allen davon. Mit ihrem Ergebnis von 4:20:50 war sie dann natürlich nicht zufrieden, „da ich auf den ersten 500 m viel unnütze Zeit verloren habe“, so Simret. Dennoch: Mit ihrer Zeit verbesserte sie den Uralt-Nordhessenrekord von Sylvia Schenk aus dem Jahr 1972 (4:21,6). Den hatte die spätere Präsidentin des Bundes Deutscher Radfahrer vor den Olympischen Spielen in München aufgestellt. Die letzten 1.000 m - als sie freie Bahn hatte - lief Simret in 2:50 Minuten, jene Zeit, die Angelika Stephan als Nordhessenrekord stehen hat. Jetzt gilt Simrets ganze Konzentration den Deutschen 10 km-Meisterschaften, wo sie mit dem Frauen-Team um den Titel laufen möchte.



Simret Restle. Foto: Michael Bald

Presseinfo PSV Grün-Weiß Kassel: Michael Küppers, AS Event 0561 - 933 29 28 / - 933 23 97 [kewsnews@aol.com](mailto:kewsnews@aol.com)



Alle PSV-Newsletter unter: [www.psv-gwkassel.de/leichtathletik/news.htm](http://www.psv-gwkassel.de/leichtathletik/news.htm)