

# Hoch zum Herkules

**BERGLAUF IN STICHWORTEN** Am Samstag ist es wieder so weit

VON LEA-SOPHIE MOLLUS

Kassel – Seit 1990 laufen im Rahmen des Rehamed Herkules-Berglaufs jährlich hundert Starter hinauf zum Kasser Wahrzeichen. Am Samstag ist es wieder so weit – zum 34. Mal. Wir klären die wichtigsten Punkte vorab: der Berglauf in Stichworten.

## Der Start

Los geht's am Samstag um 11 Uhr an der Königschaussee in der Wilhelmshöher Allee, Ecke Mulangstraße, etwa 500 Meter vom Wettkampfbüro an der Reformschule entfernt. Dann starten alle Läufer gemeinsam. Der Wettbewerb der Walker beginnt bereits eine halbe Stunde früher um 10.30 Uhr.

## Die Strecke

Die Route ist acht Kilometer lang. 320 Höhenmeter gilt es dabei zu bewältigen. Der Weg in Kurzform: Königschaussee – Lac – Fontänen- teich – Apolloberg – Peneuskaskaden – Teufelsbrücke – Löwenburg – Steinhöfer Wasserfall – Kaskadenrestaurant – Tannenchaussee bis Wurmbergsattel – Bachberg – Fahrweg von Elfbuchen – Ziel am Herkules.

## Die Neuheit

Erstmals findet am Vortag, also am morgigen Freitag, eine Pastaparty statt. Zwischen 15 und 21 Uhr gibt es im Resta-



**Und los:** Am Samstag findet der 34. Kasser Rehamed Herkules-Berglauf statt. Wieder mit dabei sein werden auch die Vorjahressieger Philipp Stuckhardt (Nr. 571) und Nina Engelhard (Nr. 801).

FOTO: PIA MALMUS

urant Alte Wache am Schlosshotel Bad Wilhelmshöhe „gegen eine kleine Kostenbeteiligung leckere Pasta als Vorbereitung für den Berglauf“, wie es von Thomas Hahn, Organisator und Leiter der Leichtathletik-Abteilung beim PSV Grün-Weiß Kassel, heißt.

## Die Titelverteidiger

Den Titel verteidigt bei den Männern der Bad Hersfelder

Philipp Stuckhardt vom SSC Hanau Rodenbach (30:23 Minuten). Bei den Frauen gewann zuletzt wieder Nina Engelhard vom Ausrichter-Verein (33:35). Beide gehen auch diesmal wieder an den Start. „Die beiden sind auch meine Favoriten“, sagt Hahn. „Aber das kann sich noch ändern.“

## Die Anmeldung

Was Hahn meint: Das Meldfenster ist noch nicht ge-

schlossen. Eigentlich wäre die Deadline heute um 13 Uhr gewesen. „Ich verlängere den Meldeschluss aber bis 18 Uhr“, sagt Hahn. „Danach sind keine Nachmeldungen mehr möglich.“ Läufer und Walker können sich unter [my.racesresult.com/241359/](https://my.racesresult.com/241359/) anmelden. Dort gibt es auch weitere Informationen. Das Startgeld beträgt 10 Euro für Einzelstarter und 25 Euro für Staffeln. Alle Zieleinläufer be-

kommen eine Urkunde zum Ausdrucken und eine Holz-Medaillie.

## Die Resonanz

Bislang sind 288 Anmeldungen eingegangen. Im vergangenen Jahr gab es bei der Teilnehmerzahl mit 333 Anmeldungen einen Rekord. „Wir hoffen, dass wir das wieder schaffen, oder vielleicht sogar darüber liegen“, sagt der Organisator.

## SPORT-TIPP DES TAGES

AUF INS AUESTADION!

**Tipp:**  
Im Vorverkauf  
2,- Euro je Ticket  
sparen!

**KSV - STUTTGARTER KICKERS**  
**SAMSTAG, 19. AUGUST 2023**  
**14:00 UHR**

TICKETS.KSV-HESSEN.DE

## IN KÜRZE

### Eintracht Baunatal mühelos in Runde drei

Kassel - In der 2. Runde des Bitburger-Kreis Pokals setzte sich Gruppenligist Eintracht Baunatal mühelos mit 3:0 (2:0) bei Kreisoberligist SVH Kassel durch.

Die Baunataler bestimmten von Beginn an den Rhythmus und ließen die Gastgeber kaum zur Entfaltung kommen. In der 3. Runde tritt das Team von Trainer Mario Deppe beim SV Nordshausen an.

**Tore:** 0:1 Willer (30.), 0:2 Bravo Sachez (41.), 0:3 Jabornig (50.).

sdx

# Abschied vom siebten Yogasommer

Letzte Stunde mit dem Team des Barfußtempels und für Lars Tabert in der Karlsaue

VON FRANK ZIEMKE

Kassel – Und plötzlich sind sie schon vorbei. Neun Wochen Yogasommer gehen am Freitag in der Karlsaue zu Ende. Am Standort Baunatal wird zudem am Abend als Sonderaktion noch einmal Mondschein-yoga angeboten.

Weil es in diesem Jahr keinen Abschluss auf der Hesenkampfbahn gibt, soll der Termin am Freitag um 18.30 Uhr am Birkenrondell in der Karlsaue der gemeinsame Abschied von einem Yogasommer werden, der etwas unter Unwettern, Regen, Absagen und Ortswechseln zu leiden hatte – und trotzdem einmal mehr etwas sehr Besonderes war. Bei gutem Wetter ka-



men teilweise bis zu 300 Teilnehmer zu den Yogastunden. Montags wurden sie vom Team von Kassel.Yoga um Claudia Grünert geleitet.

Kein Problem war es auch, dass bei drei Stunden der Standort gewechselt werden musste – einmal sehr kurzfristig. Fußball-Regionalligist KSV Hessen Kassel stellte dafür seinen Trainingsplatz zur Verfügung. Und siehe da: Auch das passte. Der Fußballplatz wurde von den Teilneh-

mern richtig gut angenommen.

Als großer Schatten lag aber der Tod von Lars Tabert über diesem Sommer. Der Leiter des Barfußtempels war am 11. Juli überraschend gestorben. Tabert war neben Claudia Grünert schon bei der ersten Auflage des Yogasommers dabei und seitdem mit seinem dynamischen Yoga Anlaufstelle in der Karlsaue. Am Freitag wird das Team des Barfußtempels die letzte Stunde gemeinsam als Erinnerung an Lars Tabert gestalten. Die Einheit leitet Jutta Pauksch.

Das Mondschein-yoga in Baunatal beginnt um 21 Uhr auf der Wiese hinter der KSV-Sportwelt.



**Ein letztes Mal in der Karlsaue:** Am Freitag um 18.30 Uhr endet der Yogasommer mit einer Stunde des Teams vom Barfußtempel.

FOTO: PIA MALMUS



## Herren 55 von Jahn Kassel erneut Vizemeister

Im zweiten Jahr in Folge wurden die Herren 55 des ESV Jahn Kassel Hessischer Mannschafts-Vizemeister. Das Team aus dem Aschrottpark musste sich in dieser Hessenliga-Saison lediglich dem TC Eltville geschla-

gen geben. Am Erfolg beteiligt sind Björn Frank (von links), Detlef Heinemann, Thomas Rachow, Sven Kühling und Peter Wernicke, es fehlen Stefan Wiebke und Horst Hartmann. sok

FOTO: JAHN KASSEL/NH

## Gefühl für den Corsa bekommen

Kattenbach geht bei Saarland-Pfalz-Rallye an den Start

Kassel – Nach einer längeren Pause setzt sich der Vellmarer Alexander Kattenbach bei der Saarland-Pfalz-Rallye am Wochenende wieder hinter das Lenkrad des Opel Corsa Rally4.

Bei der Rallye Mittelrhein Anfang Juni, dem dritten Lauf zur deutschen Rallyemeisterschaft (DRM), war Kattenbach zusammen mit Beifahrerin Ann Felke (Zierenberg) in der Gesamtwertung 18. geworden. Der Vellmarer sammelte mit Rang vier der Klasse RC4 dabei ordentlich Punkte für die Fahrerwertung der 2-WD-Meisterschaft (Zweiradler). In der DRM-Wertung liegt er damit auf Rang drei.

„Der Corsa ist perfekt vorbereitet, jetzt muss es nur noch losgehen“, sagt Kattenbach, der sich auf den vierten Lauf der DRM freut. Und der nach acht Wochen Pause beim Shakedown, dem Abfahren von bestimmten Wertungsprüfungen vor dem Start der eigentlichen Rallye, wieder ein Gefühl für den Corsa bekommen will.

Nach der Saarland-Pfalz steht für dieses Jahr dann nur noch die Rallye Stemwede, die Kattenbach ebenfalls mit Ann Felke als Beifahrerin bestreiten wird auf dem Meisterschaftsprogramm. Diese findet Ende November statt.

fri



**Gemeinsam erfolgreich:** Ann Felke und Alexander Kattenbach.

FOTO: PETER FRITSCHLER