

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, auch wir tragen die aktuellen Regelungen der Bundesregierung mit. Wir nutzen die Möglichkeiten der aktiven Betätigungen in diesem Rahmen aus. Am 1. Mai wollen wir mit dem virtuellen Lauf in den Mai zu Motivation beitragen. Wir hoffen auf eine große Beteiligung unserer Mitglieder. Es geht nicht um Leistungssport, sondern um Spaß und Freude. Also teilnehmen. Viel Spaß beim Lesen.

Lauf in den Mai virtual-run

Um die Motivation weiter aufrecht zu halten, findet für die Mitglieder des Laufteam Kassel am Freitag, 1. Mai, ein "Lauf in den Mai" als virtual run statt. Dabei besteht die Möglichkeit, seinen Lauf individuell durchzuführen und anschließend online zu dokumentieren.

Unser Sponsor EAM und der EAM Kassel Marathon verlosen tolle Preise unter allen Teilnehmern. Außerdem erhalten alle Teilnehmer am Lauf in den Mai eine Urkunde.

Mitmachen ist denkbar einfach!

Lauft eine Strecke eurer Wahl von 5 km bis 10 km und habt Spaß dabei. Walken über 5 km ist auch möglich.

Ihr sendet Euer Ergebnis an info@kassel-marathon.de mit Namen, Strecke, Ergebnis. Außerdem fügt ihr einen Screenshot eures getrackten Laufergebnisses oder ein Bild eurer Laufuhr bei.

Die Mail muss am 1. Mai 2020 zwischen 8.00 und 23.00 Uhr an uns versendet werden.

Ihr könnt euer Ergebnis/Foto gerne zusätzlich bei Instagram und Facebook unseres Vereines teilen. Teilt die Fotos eures Mai-Laufs unter **#laufteamkassellaufindenmai** auf Facebook und/oder Instagram und markiert darin das Laufteam Kassel und den EAM Kassel Marathon!

Unter allen Startern des Vereins werden wir tolle Preise unseres Sponsors EAM verlosen.

Teilnahmebedingungen

Es handelt sich um einen **Virtual-Run**, so dass die Strecke allein, zu zweit aber nicht mit mehreren Läufern als Gruppe gelaufen werden darf. Ausnahme sind Personen, die zusammen mit euch unter einem Dach leben und Familien. Bitte haltet euch weiterhin ALLE an diese Regeln!

Es gelten die aktuellen Regelungen der Bundesregierung/ Landesregierungen!

Bitte haltet die Abstandsregeln von **mindestens 1,5 Meter** zu allen Menschen ein, an denen ihr vorbeikommt. **Lauft bitte keine stark frequentierte Lauf-/Freizeitstrecken** und viel lieber in der freien Natur, Flur und Wald. Dies ist auch für euch ein größeres Erlebnis. Passt gut auf euch und eure Gesundheit auf!

Training unserer Athleten

Bei den zu beachtenden Einschränkungen (Kontaktverbot) bilden sich mehrere Seilschaften (2 Personen). Zur Unterstützung dieser motivierenden Trainingseinheiten möchten ich euch bitten mir mitzuteilen, mit wem ihr derzeit trainiert, bzw. wer noch Partner für ein gemeinsames Training sucht. Ich würde euch dann einen Trainingspartner vermitteln.

Zurzeit trainiert insbesondere unsere Nachwuchsgruppe, 2 bis 3 Mal die Woche gemeinsam im Tannenwäldchen. Dabei werden auch strikt die Annäherungsvorgaben (1,5 bis 2 Meter) beachtet. Die letzte Einheit fand gestern statt. Acht Athleten unserer Nachwuchsgruppe trainierte, unter Berücksichtigung der aktuellen Abstandsregelungen, im Habichtswald. Mit Hügelläufen über 250 Meter konnten sie einen entsprechenden Leistungszeit setzen.

Neben dem reinen Lauftraining sind insbesondere Stabilisationsübungen wichtig. Hier haben wir einige Tipps für euch:

Melat präsentiert ihre Übungen

https://www.instagram.com/tv/melat_übungen

#stayathome Hannover Marathon

Kevin Warschun berichtet von seinem Lauf:

Heute wäre der 30. Hannover Marathon gewesen, an dem auch der EAM Kassel Marathon mit einem Infostand vertreten gewesen wäre. Aufgrund der Pandemie fand die Veranstaltung nun auch als virtueller Lauf statt und ich bin auf dieser Grundlage wieder 10 KM gewalkt.

Natürlich ist es schade, dass dieser Lauf nicht in Hannover stattfinden konnte, trotzdem ist es gut, dass sich die Läufer mithilfe von virtuellen Läufen fit halten können.

Ich freue mich mit der erlaufenden Medaille nun darauf, im nächsten Jahr hoffentlich wieder mit vielen Läufern und Walkern in Hannover an den Start gehen zu dürfen.

Vielen Läufern fehlt gerade in der Zeit von Corona das Gefühl gemeinschaftlich zu laufen. Da ist die Medaille mindestens ein kleiner Trost in einer trostlosen Zeit.

Zudem ist es gut, dass der Hannover Marathon Distanzen für Walker anbietet, denn viele ältere Läufer möchten sich weiterhin fit halten, schaffen aber das hohe Tempo nicht mehr. So ist das Walking-Tempo perfekt.

Danke an das Orga-Team aus Hannover und bleibt alle gesund und fit. Freuen wir uns alle aufs nächste Jahr und bis dahin haltet euch weiterhin an die Regeln.

Ich freue mich außerdem schon auf den Lauf in den Mai des Laufteam Kassel und werde auf jedem Fall am Start sein.



Felix Kaiser beim Lauf in den Mai am Start

Hallo Winfried,

super Aktion! Bin dabei am 1. Mai.

Bin auch schon in Paderborn Sololauf 12km in 37min gelaufen, mit Kids und Frau, zudem 10km run the blue line und am Sonntag in Hannover beim Hannover Marathon, Medaille und Finisher-Shirt sind schon da:-)).

Anbei ein Pressebericht der HNA in Wolfhagen von dieser Woche.

Wenigenhasungen - Sporthallen sind geschlossen, Schwimmbäder haben zu, Sportplätze sind gesperrt. Alle Wettkämpfe, auch die der Leichtathleten sind wegen Corona abgesagt worden. Was machen Freizeitsportler bis die Pandemie vorbei ist? „Möglichkeiten und Kontakte, alles ist durch die Krise zusammengesunken,“ sagt Felix Kaiser.

Der 44-Jährige zählt zu den erfolgreichsten Ausdauerathleten der Region. „Mir fehlen die Wettkämpfe und die sozialen Kontakte sehr. Die Situation ist sehr ungewohnt“, meint der zweifache Familienvater und fügt an: „Ungewöhnliche Zeiten erfordern ungewöhnliche Maßnahmen.“ Was der mehrfache Hessenmeister im Berg-, Cross- und Straßenlauf damit meint? „Auf in die Natur, jetzt erst recht. Ich kann und möchte mich nicht ausruhen. Wenn es weitergeht, muss ich fit sein.“

Nach eigenen Angaben trainiert der Wenigenhasunger mehr denn je. „Ich laufe derzeit rund 120 Kilometer pro Woche.“ Das seien 30 mehr als vor der Corona-Krise.

An Wochenenden halte er sich vorwiegend rund um seinen Heimatort auf. „Manchmal nehme ich meine laufbegeisterten Kinder Jil und Luca mit oder messe mich mit meiner Frau“, sagt der Berufssoldat.

Jessica und Felix Kaiser entdeckten vor 20 Jahren den Laufsport für sich. „Wir haben beim Hamburg-Marathon zugeschaut und waren sofort begeistert. Noch im selben Jahr haben wir einen Wettkampf über die längste olympische Laufdisziplin in München bestritten“, berichtet der Oberstleutnant, der sowohl für das Laufteam Kassel als auch den TSV Niederelsungen und TSV Wenigenhasungen startberechtigt ist.

An Werktagen nutzt Felix Kaiser gern seine Mittagspausen in der Herrenwald-Kaserne in Stadtallendorf, um seine Fitness zu steigern. „Es gibt eigentlich keinen Tag an dem ich nicht trainiere. Ich muss aufpassen, dass ich nicht zu viel mache.“ Übertraining sei nicht gut. Das Leistungsniveau könne sinken, wenn das Trainingsvolumen zu hoch und die Regenerationszeiten zwischen den Trainingseinheiten unzureichend seien.

Der Wenigenhasunger hofft, dass die Corona-Krise bald vorbei ist und er weitere Titel auf seinem Konto verbuchen kann.

Bis demnächst und bleibt in Bewegung, Felix



Gruss des Tages in der HNA mit Ralf Salzmann

Ich hätte nicht gedacht, dass wir ein so großes Problem mit dem Coronavirus bekommen würden. Jetzt bin ich froh, dass die Vorsichtsmaßnahmen weitestgehend funktionieren. Und ich freue mich darüber, dass viele Menschen rücksichtsvoller im Umgang mit anderen geworden sind. Die Hauruck-Mentalität ist zurückgegangen. Menschen stehen mit dem notwendigen Abstand in Warteschlangen, was früher nicht immer der Fall war. Ich halte mich an die Vorgaben und hoffe, dass ich vom Virus verschont bleibe, zumal mein Immunsystem mich auch in der Vergangenheit

immer wieder vor einer Grippe bewahrt hat. Angst habe ich lediglich davor, dass ein zu frühes Lockern der Beschränkungen uns eine zweite Coronawelle bescheren könnte. Aus sportlicher Sicht ist es ein Gewinn, dass wir trotzdem noch aktiv sein können. Ich selbst laufe, wandere oder fahre mit dem Rad. Lediglich das Rudern auf der Fulda vermisse ich, weil das Bootshaus der Kasseler Rudergesellschaft 1927 geschlossen ist, aber dafür habe ich vollstes Verständnis.

Wenn einzelne Mitglieder einen Trainingsvorschlag haben möchten, könnt ihr mich gerne kontaktieren.

Solltet ihr besondere Trainingserlebnisse in dieser Zeit erfahren, so teilt sie uns mit, damit wir sie in unseren Laufteam InAktion einbeziehen können.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß
Winfried