

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, in der Hoffnung, dass ihr alle bisher gesund die Corona-Pandemie überstanden habt, möchte ich euch bitten, weiterhin die verschiedenen präventiven Regelungen, wie Abstandswahrung oder Hygiene Bestimmungen ernst zu nehmen und einzuhalten. Unsere Athleten dürfen nun wieder unter gewissen Bedingungen das Auestadion zum Training nutzen. Dazu auch einige Anmerkungen. Viel Spaß beim Lesen.

„Marathonhund Easy“ rettet ein Lämmchen

Die HNA berichtete ebenso wie Michael Küppers über diese Geschichte:

Das Laufteam Kassel und Marathon-Team spendet nicht nur Schutzmasken, sondern rettet auch Leben. Als "Marathon-Hund" Easy mit Herrchen Aufi von einer Runde zurückkam, entdeckte er am Bühl in Ahnatal ein einsames schwarzes Lämmchen, das im Busch festhing. Es folgte eine Rettungsaktion: Schnell wurde die Familie aktiviert und Laufteam-Walkerin und Marathon-First-Lady Brigitte befreite das Kleine. Das hatte zunächst einen Herzschlag wie ein Ausdauersportler im Ziel, als es bei Brigitte auf dem Arm war, wurde der Puls ganz ruhig. Dann ging es zum Bauernhof Erkelenz, wo das etwa 8 Tage alte Lämmchen in Empfang genommen und versorgt wurde. Laufteam-Topathlet, EAM Kassel-Halbmarathon-Sieger und Bio-Landwirt Philipp Stuckhardt analysierte als Schaf-Experte: "Wenn sich eine Herde auf den Weg macht, kommt es schon mal vor, dass ein schwangeres Muttertier zur Geburt in ein Gebüsch geht." Dort ist das Lämmchen dann wohl alleine geblieben. Dank Easys gutem Gespür und dem Einsatz der Aufis wartet nun ein glückliches Leben auf das kleine Schwarze. Fotos: Elisa Aufenanger



Training

Auestadion

Nachdem wir in Kleingruppen an verschiedenen Orten trainiert haben, wurde nun durch die Landesregierung auch ein Leistungstraining im Auestadion ermöglicht. Nach einem Gespräch mit dem Sportamt und Kasseler Vereinen, über das wir in der letzten Ausgabe von „Laufteam InAktion“ bereits berichteten, konnten wir nun das ermöglichte Training umsetzen. Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr wurde die Kunststoffbahn von uns zu einem leistungsgerechten Training genutzt. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Bestimmungen der Landesregierung strikt eingehalten werden müssen. Heute haben wir durch das Sportamt erfahren, dass die derzeitigen Bestimmungen bis 5. Juli verlängert worden sind. Weiterhin können wir auch jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr das Auestadion nutzen. Bei Bedarf kommt bitte auf mich zu.

Hessenschanze

Ein weiterer zentraler Trainingspunkt wird weiterhin der Lauf an der Hessenschanze sein. Dieses Training findet jeden Samstag ab 16.00 Uhr statt. Treffpunkt ist die Straßenbahn-Endstation. Am letzten Samstag waren immerhin 8 Ausdauersportler vor Ort. Das Training ist für alle Alters-

und Leistungsklassen geeignet. Hier geht es zurzeit nicht um schnelle Dauerläufe, sondern hier können auch leistungsschwächere mit leistungsstärkeren gemeinsam laufen. Wir wollen damit eine Lauftreffsituation ausbauen. Auch Walker sind herzlich willkommen. Also nutzt diesen Termin. Ich erwarte euch am Samstag um 16.00 Uhr!!

Informationen aus der Laufteam-Familie

Tom Ring, der zuletzt durch eine Sprunggelenkverletzung am Training gehindert wurde, sieht Licht am Ende des Tunnels. Er hat mit leichten kurzen Läufen, einen intensiveren Radfahrtraining und Athletikprogrammen den Kampf um eine Verbesserung seines Leistungsstandes aufgenommen. Wir drücken ihm den Daumen.

Jens Nerkamp, der fast fünf Wochen unter einem Ermüdungsbruch des Kahnbeins belastet war, hat nun die Krücken weggeworfen. Er hat nun sein Rennrad aus dem Keller geholt und versucht das Trainingsdefizit wieder auszugleichen. Er hofft, zeitnah mit seinen Trainingsfreunden des Laufteams, Trainingsläufe durchzuführen. Wie wir Jens kennen, wird er zielstrebig sein Ziel erreichen.

Melat Kejeta, die stärkste deutsche Marathonläuferin hat nun ihr Lauftraining wieder aufgenommen. Sie wird natürlich zunächst kein reines Marathontraining durchführen. Sehr wohl hat sie das Athletiktraining zur Stärkung ihrer körperlichen Situation nicht vernachlässigt. Zuletzt hat sie sogar mit unseren Nachwuchsathleten Akzente gesetzt. Sie unterstütze auch die Motivation der Jugendlichen durch die Präsentation einiger Übungen, die ihr euch im beigefügten Link anschauen könnt. https://www.instagram.com/tv/melat_übungen

Sandra Morchner hatte zuletzt auf Sylt nicht immer die optimalen Bedingungen, die unsere Athleten im Kasseler Bereich vorfanden. Trotzdem waren Umfänge von 120 bis 140 Kilometer wöchentlich mit intensiven Belastungen kein Problem. Wer sie einmal persönlich erleben möchte, kann nun zweimal vom Airport Kassel direkt nach Sylt fliegen.

Macht mit beim "virtual midsummer run" am 20. Juni

Am Samstag, 20. Juni, veranstalten wir einen "virtual midsummer run" für alle, die Lust haben, ihren eigenen Lauf in einen Wettbewerb einzubinden.

"midsommarafon" nennen die Schweden ihre Mittsommernacht, die traditionell am ersten Samstag zwischen dem 20. und 26. Juni gefeiert wird. "Midsommarathon" könnte man deshalb die gemeinsame Aktion von EAM Kassel Marathon und Laufteam Kassel nennen - auch wenn die Marathon-Distanz nicht auf dem Programm steht.

Läufer und Walker können zwischen Strecken über 5 km, 10 km und 21,1 km (Halbmarathon) wählen, alternativ aber auch ihre Distanz nach eigener Wahl absolvieren. Die Teilnehmer können sich ihre Strecke aussuchen, egal wo, ob in Nordhessen, Deutschland oder auch international.

Gelaufen wird nach den zurzeit vorgeschriebenen Richtlinien, also allein oder zu zweit unter Einhaltung der Abstands- und Anstandsregeln. Gestartet wird der "virtual midsummer run" am Samstag, 20. Juni, ab



00.01 Uhr, Ende ist am Sonntag, 21. Juni, 18 Uhr. Jeder, der mitmacht, kann auf einem eigens dafür eingerichteten Online-Portal seine Distanz, Zeit und ein Selfie hochladen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Anmeldung wird ab 13. Juni freigeschaltet.

Wer einen finanziellen Beitrag leisten möchte, kann im Rahmen des Laufes das Charity-Projekt des EAM Kassel Marathon mit den German Doctors im Mathare Valley Slum in Nairobi (Kenia) unterstützen, sozusagen als virtuelle Spendenmatte. Die Partnerschaft mit den German Doctors feiert in diesem Jahr zehnjähriges Jubiläum. Eine entsprechende Spendenaktion wird rechtzeitig zum Lauf auf der Website des EAM Kassel Marathon eingerichtet.

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 16.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß
Winfried