

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, erfolgreiche zwei Wochen liegen hinter uns. Moritz Kleesiek gewinnt eine Medaille bei Deutschen Meisterschaften, Eva Dieterich zeigt vor den Deutschen Hallen Meisterschaften einen soliden Testwettkampf und auch auf der Straße waren Laufteam Athleten erfolgreich unterwegs. Viel Spaß beim Lesen.

Jan Langenkamp gewinnt Silber und Bronze bei den "Hessischen"

Bei den Hessischen Hallen-Meisterschaften der Jugendlichen U16 in Frankfurt/ Kalbach (12./13. Februar) überzeugte Jan Langenkamp über 800m und 3000m. Das Wettkampfwochenende begann für Jan mit dem Start über 3000m bei dem er in 10:16,31 min. das Ziel als Dritter erreichte. Es war sein erstes Hallenrennen und sein erster 3000m Wettkampf überhaupt. Am Sonntag folgte der Start über 800m. Auch in diesem Rennen ordnete er sich von Beginn an vorne ein und unterbot mit 2:21,40 min. seine Freiluft Bestzeit von 2:25 min. deutlich und musste sich nur knapp Dennis Beyer (2:20,91 min., TSG Wehrheim) geschlagen geben. Das Wochenende war für Jan Langenkamp mit Silber und Bronze ein voller Erfolg.

In beiden Rennen war auch Leo Kleesiek am Start. Der Bruder von Moritz Kleesiek, der für den LAV Kassel startet, aber häufig beim Laufteam trainiert, konnte über 3000m in 10:41,57 min. als 4. und über 800m in 2:25,56 min. als 6. überzeugen. 2009 geboren, gehört er noch zum jüngeren Jahrgang.



Formtest für Eva Dieterich vor der Hallen DM



Bild: Fischer

Eva Dieterich ist am Wochenende (12.02.) bei den Baden-Württembergischen Hallen Finals über 3000m an den Start gegangen. Es sollte ein Formtest sein. Die Absprache mit ihrer Trainerin Isabelle Baumann lautete auf eine Endzeit von 9:15 min. anzulaufen. Eva lief den ersten Kilometer jedoch deutlich schneller an, musste das gesamte Rennen von vorne Laufen und zollte zum Ende des Rennens dem hohen Anfangstempo Tribut. Außer Wertung startend, konnte sie das Rennen in 9:25,86 min. vor Céline Kaiser (9:28,43 min.) gewinnen. „Für das erste Hallenrennen überhaupt war es okay, da es ja hauptsächlich darum ging nochmal einen Wettkampf zum Reinformfinden vor der Hallen DM zu laufen“, sagte Eva nach dem Wettkampf. Das Laufteam ist gespannt, wie sich Eva in Leipzig gegen die nationale Konkurrenz behaupten wird. Die Hallen DM findet am 26./ 27. Februar statt.

Moritz Kleesiek gewinnt Bronze bei der Jugend Hallen-DM in Sindelfingen

Eine Medaille bei den Deutschen Meisterschaften zu erringen ist immer etwas Besonderes. Moritz Kleesiek ist dies am Sonntag, den 20.02.2022 bei den Deutschen Jugend Hallen Meisterschaften in Sindelfingen eindrucksvoll gelungen. Moritz hatte sich für einen Start über 3000m entschieden und mit seiner Leistung aus dem Sommer gehörte er zum Favoritenkreis. Das Rennen entwickelte sich als klassisches Meisterschaftsrennen, in denen es weniger um die Zeit als um die Platzierung geht. Moritz ordnete sich anfangs in der Mitte des Feldes ein, was dazu führte, dass er in einige kleinere Rangeleien verwickelt wurde. Der erste Kilometer wurde in 3:05 min. durchlaufen. Auch der zweite Kilometer war nicht viel schneller. Erst 600m vor Schluss nahm das Feld Fahrt auf und Moritz war zur richtigen Zeit vorne dabei. Den Antritt des späteren Siegers Felix Ebel (8:44,95 min.) und Robin Müller (8:44,99 min.) konnte er nicht ganz folgen, lief dennoch einen schnellen letzten Kilometer (2:46 min.) und erreichte in 8:52,14 min. das Ziel.

Laura Stuhldreier und Marlon Schott über 5km beim Do-it-Fast Dortmund

Laura Stuhldreier und Marlon Schott waren am Wochenende in Dortmund über 5km am Start. Beide nutzten das schnelle Rennen als Formtest. Laura erreichte als Sechste in 19:46 min. das Ziel. Eine gute Nachricht, da sie eine lange Verletzungsphase durchgemacht hat. Marlon konnte sein gutes Training umsetzen und in 18:13 min. über die Ziellinie laufen. Beide Laufteam Athleten waren zufrieden mit ihrer Leistung.

Jan Hobusch war unterdessen in Köln am Start. Er befindet sich gerade in der Marathonvorbereitung und nutzte den 10km Wettkampf als Trainingslauf. In 34:22 min. kam er als Sechster ins Ziel und zeigte sich zufrieden mit seiner Leistung.

Lauftreff mit Wolfgang Betzin am Dienstag und Donnerstag um 17:45 Uhr

Nachdem für die Leistungs- und Nachwuchsathleten die Trainerfrage und die Trainingsorganisation im Verein toll geregelt worden ist, fehlt im Verein noch ein Angebot für unsere Altersklassen- bzw. Breitensportläufer.

Das wollen wir ändern!

Wolfgang Betzin baut zurzeit eine Art Lauftreff auf. Eine Trainingsgruppe, die sich regelmäßig für gemeinsames Training, ob Tempotraining oder einfach nur zu einem flotten Dauerlauf trifft. Auch die Teilnahme an Volksläufen und Wettkämpfen machen in der Gruppe viel mehr Spaß.

Hier begrüßen wir auch schon die ersten neuen Mitglieder im Verein.

Dieses Angebot gilt insbesondere für unsere Altersklassen-, Breitensportläufer, zukünftige Wiedereinsteiger oder auch Anfänger aller Leistungsgruppen. Wenn die Gruppe groß genug wird, braucht keiner mehr alleine am Auestadion trainieren und findet einen passenden Laufpartner in seinem Leistungsniveau.

Die Trainingszeiten sind ebenfalls **Dienstag und Donnerstag um 17:45 Uhr**.
Am Wochenende nach Absprache.

Wer Interesse hat sich dem "Lauftreff" anzuschließen oder mehr Infos braucht, setzt sich kurz mit Wolfgang in Verbindung oder kommt einfach dienstags oder donnerstags zum Training ins Auestadion.

Wolfgang wartet und freut sich auf Euch

Bitte teilt diese Info.

Nordic Walking: Werde jetzt aktiv im Laufteam Kassel

Das Laufteam Kassel sucht Verstärkung im Bereich Nordic Walking! Wer Lust auf Bewegung hat, kann sich gerne melden! Oder du kennst jemanden der Lust hat in einer Gruppe aktiv zu sein – dann melde dich gerne bei uns. Über Zuwachs freuen wir uns sehr. Unter fachkundiger Anleitung walken wir immer mittwochs um 17:30Uhr ab dem Sportplatz in der Triftstraße in Ahnatal-Weimar.

Dauer des Trainings beträgt circa eine Stunde.

Mehr Infos bei Sascha Parotat-Kouril unter 0174/9644283 oder sascha.parotat-kouril@kassel-marathon.de

Save the Date

Kärnten Lläuft - Laufgenuss am Wörthersee

Das Laufteam Kassel plant eine Tour zum Lauf am Wörthersee. Die Veranstaltung findet vom 26.-28. August 2022 statt. Marathon-Botschafter und Laufteam Mitglied Michael Reuter hat bereits die ersten Kontakte nach Österreich hergestellt.

Termin: Anreise: 25.8.2022 / Rückreise: 30.8.2022

Die Gemeinde Berg im Drautal mit Pension Café Hassler und Hotel Sunshine sind angefragt und freuen sich sehr!

Ein unverbindliches Angebot (Bus) bei Fredrich und Fritsche ist angefragt.

Sobald ich eine grobe Gruppengröße weiß, kann ich einen Preis kalkulieren und eine Ausschreibung vorbereiten.

Fixer Ausflugstermin der Reise ist Sonntag, der 28.8.2022 „Teilnahme am Wörthersee-Lauf! HM, VM oder Walking“ Ich kenne schon zwei Teilnehmerinnen, die auch mitwalken würden.

„Bummeln am Wörthersee mit Kaffeetrinken“ könnte für die „Nichtläufer“ auch ein Punkt sein!

(Preise der Startnummern bis 31.3.: HM: 40,--€ / VM und Walking: 35,--€)

Preise Hotels bitte auf den Internet-Seiten nachschauen, bevor alles fix ist, werde ich dort nochmal nachfragen.

Für Infos und Rückmeldungen bitte eine E-Mail an info@kassel-marathon.de

Ich freue mich über Eure Rückmeldungen und sende beste Grüße

Michael Reuter

Meldungen für Wettkämpfe

Die Meldungen für die Wettkämpfe (Meisterschaften und größere Laufveranstaltungen) übernimmt ab sofort Hannes Dieterich. Bitte die Meldungen per Mail an info@laufteam-kassel.de oder telefonisch direkt bei Hannes unter 0157 52497581 melden.

Kraft- und Stabilitraining im Winter

Findet derzeit nicht mehr statt. Eine Alternative ist in Planung.

Termine

26./27. Februar

DM Halle (Norm)

Leipzig

Covid 19 Hygienebestimmungen

Für den Sport in Kassel gelten ab heute also folgende Regelungen:

Für die Nutzung von Sport- und Turnhallen und Umkleiden:

- **ALLE** anwesenden Personen müssen geimpft oder genesen und zusätzlich getestet sein (2G-Plus-Regelung). Eine sogenannte Booster-Impfung oder Auffrischungsimpfung befreit die Personen von dem verpflichtenden zusätzlichen Testnachweis.
- Soweit ein Nachweis zu führen ist, gilt dies nicht für Personen, die an einer regelmäßigen Testung im Rahmen eines verbindlichen Schutzkonzepts für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende an Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen nach § 33 Nr. 3 des Infektionsschutzgesetzes (beispielsweise ein Testheft für Schülerinnen und Schüler mit Eintragungen der Schule oder der Lehrkräfte) teilnehmen
- Außerdem gilt dies nicht für Kinder unter 6 Jahren. Für Kinder, die älter als 6 Jahre, aber noch nicht eingeschult sind, wird ebenfalls von einem Testerfordernis abgesehen.
- Für Trainer, Betreuer, Schiedsrichter und ähnliche Personen, die nicht geimpft oder genesen sind, – unabhängig, ob angestellt, selbstständig oder ehrenamtlich tätig – gilt die Testpflicht nach den Arbeitsschutzregelungen des Bundes. Sie dürfen die Halle auch dann betreten, wenn sie einen offiziellen Test (PCR (max. 48 Stunden), offz. Teststation oder Selbsttest unter Aufsicht einer eingewiesenen Person (max. 24 Stunden) negativ getestet) vorlegen. Für die Kontrolle ist der (Heim)Verein verantwortlich.

Für die Nutzung von Sportplätzen:

- **ALLE** auf dem Sportgelände anwesenden Personen müssen geimpft oder genesen sein und ihren Nachweis vorlegen (2G-Regelung).
- Soweit ein Nachweis zu führen ist, gilt dies nicht für Personen, die an einer regelmäßigen Testung im Rahmen eines verbindlichen Schutzkonzepts für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende an Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen nach § 33 Nr. 3 des Infektionsschutzgesetzes (beispielsweise ein Testheft für Schülerinnen und Schüler mit Eintragungen der Schule oder der Lehrkräfte) teilnehmen
- Außerdem gilt dies nicht für Kinder unter 6 Jahren. Für Kinder, die älter als 6 Jahre, aber noch nicht eingeschult sind, wird ebenfalls von einem Testerfordernis abgesehen.

Die Regelungen treten außer Kraft, wenn die Siebe-Tage-Inzidenz den Schwellenwert von 350 an fünf aufeinanderfolgenden Tagen unterschreitet, ab dem nächsten Tag.

Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion vorgesehen. **Das Training startet um 17.45 Uhr.**

Die derzeitigen Hygienebestimmungen sind unbedingt einzuhalten.

Ein Lauftreff steht am Dienstag und am Donnerstag um 17:45 Uhr im Auestadion unter Leitung von Wolfgang Betzin zur Verfügung.

Unsere Oldies treffen sich nun auch wieder jeden Mittwoch, um 16.00 Uhr zum gemeinsamen Training mit Wolfgang Betzin am Auestadion.

Einsendeschluss für alle Texte für InAktion Nr. 5

Alle Berichte und Texte und sonstige Anliegen bitte bis **Freitag, den 11.03.2022 um 12Uhr**, an jens.nerkamp@kassel-marathon.de senden. Laufteam InAktion soll ab sofort alle zwei Wochen erscheinen.

Mit laufendem Gruß

Euer Vorstand