

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, wir befinden uns im Aufbautraining für die Sommersaison 2022, aber das Laufteam ist auch im Winter in der Halle, beim Cross oder auf den Straßen bei Wettkämpfen unterwegs. Darüber hinaus gibt es kleine Änderungen im Vorstand. Viel Spaß beim Lesen.

Kleesiek und Kuhlemann zahlen Lehrgeld bei den Hessischen in Frankfurt-Kalbach

Am Samstag, den 15.01.2022, fanden in der Leichtathletikhalle Frankfurt-Kalbach die Hessischen Hallenmeisterschaften der Aktiven und U18 statt. Das Laufteam Kassel wurde durch Moritz Kleesiek und Ben Kuhlemann über 1500m vertreten. Pauline Kleesiek, ebenfalls 1500m, startet für den LAV Kassel, nimmt jedoch regelmäßig am Training der Laufteam-Trainingsgruppe teil.



Ben klagte schon seit dem Abschlusstraining über massive Knieschmerzen. Er entschied sich jedoch für einen Start über 1500m. Mithilfe von Paulines Wundergel konnten die Schmerzen etwas gelindert werden und Ben gab dem Start eine Chance. Bis zuletzt stand ein Startverzicht im Raum - seine Teamkollegen gaben ihm auch diesen Rat. Mit 4:24,35min. verpasste Ben in seinem 1500m-Debüt die eigenen Erwartungen, denn sein Ziel war es auf

jeden Fall unter 4:20min. zu bleiben oder gar in die Nähe der DM-Norm zu laufen.

Auch bei Moritz Kleesiek lief es mit 4:08,16min. und Platz 5 nicht wie erhofft. Nach dem Grundlagentrainingslager in Monte Gordo/ Portugal mit dem DLV, wollte er die 1500m als ersten Tempotest wahrnehmen, wohlwissend, dass in den letzten Wochen nicht Mittelstrecken-spezifisch trainiert wurde. Moritz war mit seiner Vorstellung nicht ganz zufrieden, konnte aber für den Einstieg eine solide Leistung mit Entwicklungspotential zeigen. Im Februar startet er einen neuen Versuch unterm Hallendach.

Pauline Kleesiek setzte den Glanzpunkt der nordhessischen Läuferinnen, indem sie als U16-Athletin hochstartend in der U18 mit einer Zeit von 4:54min. souverän Hessenmeisterin wurde. Sie wird nächste Woche bei den U16 HM in Hanau auch am Start sein.

Unter falscher Flagge - Laufteam stark in Ippinghausen

Nach bekannter Manier starteten zuerst die Kinder der verschiedenen Altersklassen über Distanzen zwischen 310 m und zwei Kilometern. Gleichwohl in diesen Wettkämpfen stimmungs- und emotionstechnisch der ein oder andere Höhepunkt zu sehen war, lag der Interessenschwerpunkt des Laufteams sicherlich in den später stattfindenden Läufen. Allerdings ließ der aus familiären und beruflichen Gründen momentan eher im passiven Zustand befindende Spitzenathlet Christoph Bentz im Pre-Race-Interview durchklingen, dies könne sich in Zukunft ändern. Der Vereinsnachwuchs sei in bester körperlicher Verfassung und trainiere regelmäßig und strukturiert. Wir werden das weiterhin verfolgen und wünschen seiner Partnerin Julia, ebenfalls Mitglied, alles Gute für die anstehende Examensprüfung.



Bild: Marco Berger

Um 10:15 Uhr startete der Wettkampf über 15 km. Offiziell standen hier sechs Athleten des Teams an der Startlinie. Wer sich aber die Liste etwas genauer angeschaut hatte, konnte feststellen, dass nicht nur der spätere Sieger Dario Ernst (51:33) unter falscher Flagge an den Start gegangen war. Ein Zitat des Stadionsprechers, „man, das ist ganz schön schnell!“, darf hier nicht fehlen. Auch Felix Kaiser, der das Siegereckchen als Dritter bestieg, war wohl bei der Anmeldung ein Fehler unterlaufen. Wobei natürlich jedem ein Heimrennen im

Stammverein Trikot verziehen sei. Relin Mehrhoff, der Sieger des zweiten Laufes der Serie im Dezember komplettierte das Podium. Im Damenrennen ist leider keine Laufteam-Athletin gestartet. Hier wäre eine größere Beteiligung der eigenen Starterinnen wünschenswert. Im Rennen über 4,2 km waren offiziell insgesamt 12 Starter:innen des Laufteams beteiligt. Bei den Damen konnten bei genauerem Hinsehen wieder gewisse Unstimmigkeiten erkannt werden. Wie schon bei den Herren im 15 km Lauf ist diese Anmerkung lediglich spaßeshalber zu verstehen. Einer der Ansprüche des Laufteams ist es, Menschen zum Laufen zu bewegen. Gerade im Breitensport spielt die Vereinszugehörigkeit im Lafevent hierbei eine untergeordnete Rolle. Die Möglichkeit nach zwei Jahren Pandemie wieder mit und gegeneinander Wettkämpfen und auch in diesem Zusammenhang die Leistung wettkampforientiert überprüfen zu können ist ein nicht Außeracht zu lassendes Motiv. Egal unter welchen Ansprüchen dies geschieht. Ist die Strecke für mich überhaupt möglich, entspricht meine Leistung dem aktuellen Trainingsstand? Egal wie diese und mehr Fragen dann letztendlich beantwortet werden, alle setzen sie die Möglichkeit, Wettkämpfen zu können, respektive zu dürfen, voraus. Gerade die geringe weibliche Beteiligung sollte dazu aufrufen, mehr (weibliche) Menschen anzusprechen, mitzunehmen und diesbezüglich zu fördern. Eine abwechslungsreiche, kurzweilige Strecke durch den Wald wie in Ippinghausen ist für Spezialisten ein willkommenes Training. Aber und dies sei hier explizit genannt, auch für Laufeinsteiger jeden Geschlechts zu bewältigen. Darüber hinaus kann eine dort oft gesehene Begeisterung und nachhaltige Entscheidung zum Laufsport ausgelöst werden. Es ist egal, welche Farbe das Trikot hat oder wer darin steckt.

Neben den eben genannten sportpädagogischen, motivationalen Aspekten einer solchen Veranstaltung standen an diesem Wochenende die Sieger des ersten (Jakob Dieterich) und zweiten Rennens (Pascal Fischer) nebeneinander an der Startlinie, beide für das Laufteam Kassel. Dies versprach ein spannendes Rennen, das Pascal dann deutlich für sich entscheiden konnte. Jakob ließ im Post-Race-Interview durchklingen, dass er sich durch solche Leistungen nur mehr anspornen ließe, noch bessere Trainingsleistungen abzuliefern. Sollten beide im Februar an den Start gehen, kann wieder ein hartes Rennen um die Serienwertung erwartet werden, bei der Jakob aktuell mit einem guten Polster in Führung liegt. Dritter wurde René Persch (TSV Nierderelsungen). Bei den Damen verpasste Sara Rheidt (KSV Baunatal, auch Laufteam Mitglied und immer fleißig im Training) um nur vier Sekunden das Treppchen. Das lässt in Zukunft auf gute Leistungen hoffen. Und kann als Ansporn für weibliche Laufteam Mitglieder gesehen werden.

Nicht nur auf der Strecke, sondern auch daneben war das Laufteam gut vertreten. Neben letzten Ratschlägen und gutem Zureden brachte die alleinige Anwesenheit des Trainerteams um Ralf

Salzmann, der sogar seine Frau mitbrachte und Reiner Gutschank, für den es Ehrensache war, am Streckenrand zu stehen, wo er doch hier das Laufen quasi gelernt habe, einige Athleten zu Höchstleistungen. Hinzu kamen einige passive Mitglieder, unter anderem Brigitte Aufenanger zum Anfeuern. Vielen Dank für eure Unterstützung!

Siegerliste:

15km

w

Pauline Feußner (SV Halle Triathlon; 1:06:26)

Verena Henze (Warburger SV; 1:09:25)

Elke Wolf (SCC Scharmede; 1:12:01)

m

Dario Ernst (KSV Baunatal; 0:51:33)

Relin Mehrhoff (Trianhas VfL Bad Arolsen; 0:52:38)

Felix Kaiser (TSV Niederelsungen; 0:54:02)

4,2km

Theresa Fingerhut (KSV Baunatal Triathlon; 18:40)

Jasmin Corso (FTSV Heckershausen; 18:55)

Katharina Damm (GSV Eintracht Baunatal; 19:22)

Pascal Fischer (Laufteam Kassel; 15:13)

Jakob Dieterich (Laufteam Kassel; 15:34)

René Persch (TSV Niederelsungen; 15:59)

Der Laufteam-Vorstand formiert sich neu

Das Laufteam stellt sich neu auf. Nach dem Tod unseres zweiten Vorsitzenden und sportlichen Leiters, Winfried Aufenanger, werden die Ämter im Vorstand vorläufig neu besetzt. Aufgrund der Pandemie musste die Jahreshauptversammlung in den letzten beiden Jahren ausfallen. Diese soll im Mai abgehalten und der neue Vorstand gewählt werden. Das Amt des zweiten Vorsitzenden übernimmt Michael Aufenanger, als Kassenwart wird künftig Jürgen Müller die Verantwortung für die Finanzen übernehmen und Christoph Luckhard stellt sich als neuer Schriftführer zur Verfügung.

Mit Karoline Schmidt und Nikolaj Dorka legen zwei engagierte Teammitglieder ihre Ämter als Kassenwartin und als Schriftführer aus privaten Gründen nieder. Das ganze Laufteam bedankt sich herzlich für das ehrenamtliche Engagement der letzten Jahre.

Vereine leben durch das Engagement seiner Mitglieder. Wenn du Lust hast, dich im Laufteam über den Sport hinaus zu engagieren, melde dich einfach unter info@laufteam-kassel.de oder sprich jemanden aus dem Vorstand an.

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 Läufe - 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. In den nächsten Ausgaben werden wir euch über die genaue Reiseplanung informieren.

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

5./6. Februar	SDH Halle Aktive/U18	Frankfurt
12./13. Februar	HM Halle U16	Frankfurt
19. Februar	Winterbahnlauf 10.000m	Wetter
19. Februar	Winterlaufserie 4. Lauf	Ippinghausen
19./20. Februar	DM Halle U20 (Norm)	Sindelfingen
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. 3

Alle Berichte und Texte und sonstige Anliegen bitte bis **Freitag, den 11.02.2022 um 12Uhr**, an jens.nerkamp@kassel-marathon.de senden. Laufteam InAktion soll ab sofort alle zwei Wochen erscheinen.

Mit laufendem Gruß
Euer Vorstand